唤 醒 内 在 英 雄

Awakening The Heroes Within




# 影响你生命的12原型

〔美〕卡罗尔·S.皮尔逊 著

张兰馨 译

每个人都有极大的心灵力量，却不自知

以意识之光唤醒内在英雄，让生命更完整

中国广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

# 影响你生命的12原型

[美] 卡罗尔·S.皮尔逊 著

张兰馨 译



**图书在版编目（CIP）数据**

影响你生命的12原型 /（美）皮尔逊著 ；张兰馨译
--北京 ：中国广播电视出版社，2010.9
ISBN 978-7-5043-6070-0

I. ①影… II. ①皮… ②张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第243713号

**北京市版权局著作权合同登记号　图字：01-2009-7639号**
AWAKENING THE HEROES WITHIN by Carol S. Pearson
(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)
Published by arrangement with The Miller Agency, Inc.


**影响你生命的12原型**
（美）卡罗尔·S.皮尔逊 著　　张兰馨 译

**责任编辑**　刘　媛
**封面设计**　翁　涌

**出版发行**　中国广播电视出版社
**电　　话**　010-86093580　010-86093583
**社　　址**　北京市西城区真武庙二条9号
**邮政编码**　100045
**网　　址**　www.crtp.com.cn
**电子邮箱**　crtp8@sina.com

**经　　销**　全国各地新华书店
**印　　刷**　北京市通州京华印刷制版厂

**开　　本**　787毫米×1092毫米　1/16
**字　　数**　273（千）字
**印　　张**　22.25
**版　　次**　2010年9月第1版　2010年9月第1次印刷

**书　　号**　ISBN 978-7-5043-6070-0
**定　　价**　38.00元

推荐序

# 迈向自我完整的目标

初次接触本书约十年前了，当时拜读再三，受益匪浅，便思索着推广这个系统的洞见。数年之后，随着对于心理疗法的理解日深，便依12原型原理与海宁格家族系统排列结合，发展出人格原型排列法的课程；同时撰写了一系列人格原型解析的文章。这样默默推广这个系统数年之后，欣闻《影响你生命的12原型》将要重新附梓，以崭新的面貌再度呈现在大家面前，实在非常开心。

"原型"这个名词，在一开始，可能会让读者感到陌生，以致于觉得这本书应该高深难懂。其实不然，本书的描述十分务实，不会有高深的术语和理论，马上就能与自己的行为互相印证了解，并且加以运用。我们可以把12原型看作是自己内心的12个面向，各有不同的功能。而这些部分，有的比较发达，有的比较虚弱；有的会因为某些心理创伤而以负面的方向作用，有的却因为发展顺利而成为成熟而有能力的部分。有了这份了解，我们就能针对自己的缺失加以疗愈和平衡，避免一再地在相同地方犯错跌倒。

举例来说，当某人缺乏某个原型的能力时，会在问题发生时，产生无法面对的现象；如果我们缺乏"战士"，会不知如何面对挑战；若缺乏"智者"，便无法在失败中汲取教训。或者我们在状况发生时，使用的是原型的阴影面，譬如：以不切实际的想象逃避问题（天真者负面）；不思考如何解决问题，只会指责他人（战士负面）；因为自己的情绪,把很好的状况变成很糟的状况（魔术师负面）；或者是不合理的要求别人听从自己（统治者负面）。

这些状况会让我们的人生停滞不前，困在某些情境里受苦而无法脱身。借由12原型的了解，我们可以认识是哪些原因使我们受苦，然后用新的方式来运用自己的力量，使自己获得解脱。

那么，该如何应用本书呢？一开始就把全书读完，充分理解，并能加以纯熟的运用，这是最理想的状况。如果无法如此，就我自己多年的摸索，我会建议先从自我期的四个原型开始，并做相关的治疗或调整。原因是，这四个原型是我们人格的基础；天真者、孤儿两个原型，与我们的基本情绪状态，如安全感、自我接受、处理亲密关系能力有关；而战士和照顾者则与处理外在事务、维护自我生存的能力相关。所以，自我状况的成熟与否，会很直接的影响我们的生活和人际关系。一个良好的自我状态，是人格向上发展的基础，基础不稳，容易让自己的成长受阻。当这部分的原型比较成熟之后，再依序发展下面阶段的原型，如追寻期、成熟期的人格原型，会比较顺利而稳当。

在自我了解、自我成长的路途上，曾遇过一些在灵性层面追求上相当深入，但在工作能力、人际关系处理上一团糟的朋友，这是忽略自我阶段的原型发展，跳过它，直接发展后面阶段原型所致。此类的朋友，常因自我期原型的不成熟，导致在现实层面无法如意，然后又过度以灵性层面的追求来补偿，反而让自己更无法面对现实，导致受苦不已。追求灵性成长，讲究无我，但若自我尚未发展成熟，就想达至无我，通常只是自我匮乏的投射与补偿，反而容易增长内在的分裂与冲突，这是不智的做法。

借由12原型的检视，我们对自我了解的掌握，会有一个全面性、结构性的了解。所有的内在成长，都从自我了解开始。有了这个工具，会让我们的路途轻松不少。

本书提供了这个途径，并且详加演绎和解说，同时也有自我评

量的工具可供自我检测。它不仅有概念的描述，同时也能做量化的分析，理论与实务兼具，实在是不可多得的好书。我在此处大力推荐，希望各位读者能一起参与内在成长的工作，迈向自我完整与成熟的目标。

[喜乐（Healer）：现为高职导师，精通能量疗愈、家族系统排列、人格原型等疗法，带领曼陀罗艺术疗愈团体：人格12原型系列、NLP神经语言学系列等。]

# 引言

有些人的生活有中心目标、有欢乐痛苦、有生活意义，更重要的是他们“认识”自己。

有些人则活得好似没有自我，他们虽拥有物质享受、美服华厦、事业工作，甚至安稳的生活和虔诚的信仰，但是，内心却依然空虚。他们虽循规蹈矩，生活却了无生趣。

更有些人，他们的生活中，虽然有爱恨血泪、高昂低宕，但他们却从未真正地用“心”生活；他们似乎总是对生活或工作不满，总觉得心不甘情不愿。虽然他们的生活中似乎有目标，但却总觉得自己与生活无关、与世界隔离。

最悲哀的是，人从不知道如何过属于自己的生活，或是如何真心对待自己，于是生活空虚无味。其实，我们每一个人都有能力去发掘自己生命的意义和目标。

因此，我们研究出一套教导人们学习如何过英雄式生活的参考架构。**所谓“英雄式的生活”是指能够肯定自我、活得更有生命力，更有效率。在唤醒内在英雄的探索旅程中，找寻内在真我中的珍贵特质是第一步**，然后，你必须带着这个礼物重回家园，去改造你所处的社会，同时也改变你自己的生活。**这场探索虽布满危险和陷阱，结果却收获丰硕。它能够使你拥有成功的能力，认识人类心灵的奥秘，有机会认识和表达自己、并进而与他人和乐共存。**

《影响你生命的12原型》这本书是为所有人写的，不论你正身处何种境地；它是那些正想开始人生探索的人的一种召唤，并且为久困旅途的人提供援助，它更让那些一路行来的人，彼此有机会做

经验的交流与分享。虽然每个人的旅程都是独一无二的，每位追寻者所经历的路途也都截然不同，但前行者的经验，依然能使后来者行来较易。**当我们知道更多唤醒内在圆满觉性之特质的方法时，我们便能够找到一条属于自己的道路。**

神话中的英雄人物深植人心、永垂不朽，并和我们内心深处的悸动牢牢相衔。它让我们看清身而为人的本质，并了解到人类也是整个自然及精神世界中的一环。意义深远的神话故事，都是深具生命本色的原型意象（Archetype），它虽令人惊惶恐怖，但也可以令人真实无伪。**如果我们想免于艾略特（T.S.Eliot）所谓的“原始恐惧”（Primitive terror），那么，我们将与生命奥秘和光热失之交臂。**找到与自己生命相映的神话原型非常重要，它能令人在最痛苦或孤寂时，仍能重拾生命的尊严。

矛盾的是，现代生活，一方面极具创造性，另一方面却又空虚无根。要克服这种矛盾，就得同时扎根于过去和未来。这就是为何神话在今日社会益显重要的原因。它是永恒不朽的隐喻，将不同时空的人们联结起来，使人无惧于超越边际、面对未知，并能启发内在潜能，以改变既有模式，并学习对自我真诚及彼此信赖。

在古典神话故事中，统治者的身心健康即代表王国领域的兴盛；当统治者受伤时，领土即成荒芜。为了要恢复旧观，则需要一位勇士誓师找到圣物，以救治或取代统治者。现今地球上到处显现出神话中荒芜领土的征兆，如大饥荒、自然生态的破坏、经济失衡、不义之事猖獗、人际疏离、人心绝望，以及战争毁灭的威胁。我们所生存的大地正反映着人类的集体意识，而非仅是统治者们的作为。这是个急需神话精神的时代，一如旧日的英雄人物。我们在进行追寻之旅时，也肩负着重建失序大环境的责任。世界就好像是个大拼图，若我们每个人都带回自己的一小片，就能找到它的解答，并促成世界的改变。

## 探索之旅

英雄精神不仅在找寻真理，更重要的是追寻的精神。

屠龙英雄克服万难、拯救公主、带回宝藏。旅途终了“英雄伴得美人归”的快乐结局，也反映出真实生活中，他们不但自己有所获，进而更影响了周遭的人。

这种神话般的模式真实反映在我们的日常生活中，虽然“快乐结局”总是短暂的，只要我们一调整好生活的步骤后，又会开始另一个旅程。改革世界须靠我们每一个人的努力，了解这点后，便可促使我们的人际关系由竞争转为合作，并且明白到，个人的失败就是整体的失败。

这种自我探索的模式，不是直线的也不是循环式的，而是盘旋而上的过程。我们从未停止探索。**生命中有不同的里程碑，而每一次探索，都能为我们带来新的能力和发现。**

## 准备探索

当我们自觉微不足道，无法面对挑战时，我们会觉得内心空虚没有价值。精神专家有一个专有名词来称呼罕见的“自我膨胀幻想”，但却没有任何一个名词来形容这个普通的现象。然而我们每个人都和别人一样重要，都有一些对人有益、可与人分享的长处，但如果我们没有探索自己的内心深处，我们将无法与人分享。

本书是为那些想要了解自己内在潜力和重要性的人而写的，它能帮助我们活出自我。**大多数人都以为生活是由物质堆砌而成的，其实真正的生活唯有靠放弃虚幻的权力欲望、对生命负责，才能达成。**

现代社会不尊重人类，将人看成是商业中的“资产”，广告则极尽蛊惑之能事，诱使人购买商品；宗教则又只教人行善，却不教人认识自己；心理学家只帮人适应生活，而不教人内心觉醒；

学校只训练人成为“经济机器”中的小齿轮，而不教育我们成为“人”。

基本上，我们被视为商品，准备售给出价最高者，或再被加以改造。以增添附加价值。这两种态度都只将人视为获利的工具，而未尊重人的精神意志。结果，人就越来越不尊重自己，转而以纵情酒食、声色犬马来填补空虚。而这一切并非不可改变。

**我们总在有意无意间，根据预设的标准来衡量自己、打击自己。当然，以评估和打击的方式，是不可能发掘出我们的内在真我（True Self）的。**因为我们总在担心自己好看吗？聪明吗？有吸引力吗？有道德感吗？健康吗？勤奋吗？或成功吗？

我们以外在标准来衡量自己是否完美，渴望自己有明星般的面孔和身材、诺贝尔奖得主的脑袋、圣贤般（如耶稣）的领悟和千万富家的钱财，毫不讶异地穷尽毕生之力，全力驱策自己以达那遥不可及的目标。只要我们有这样不切实际的想法，我们就永远不可能认识自己，反而会依从于那些宣称能帮助我们改善外貌、疾病或贫穷的人。于是我们会陷溺于其中，只热衷于追求外在的东西，而忽略对自我的认识。

最初，我们也许是因某个完美的影像而唤起追求的热望，然而，最终我们必须放掉早先设定的理想，以步上自己独一无二的内心探索之旅，这不是什么自我改变计划，只是帮助我们认识自己，并以自己为荣。

知道自己属于哪一种类型的人，只是要让我们明白自己并没有错，我们生来就是如此，并没有对错。这并不是要我们变成另外一种人，而是去发现自己是什么样的人。例如，我想做什么？我想学什么？我的身体想怎么动？我喜爱什么？甚至某些问题和病症，都可视为否定和逃避生命的反应。所以，你甚至可以自问：“这个问

题和疾病可以帮助我学会什么，以帮助我了解自己？”

自我了解的回报是很丰硕的，它使每件事各自归位，使我们看到自己的美善和聪慧，并且能善于运用它们，于是我们便能放松自己去爱别人和接受爱。

**原型意象：内在的指引**

我们的探索旅程是由内在的原型来指引的，每一种原型都代表一种人格。本书探讨12种原型：天真者、孤儿、战士、照顾者、追寻者、破坏者、爱人者、创造者、统治者、魔术师、智者、愚者；每一种原型负责不同的人生历程。

原型是我们的内在指引，自有人类以来它就存在了。它在艺术、文学、神话和宗教中不断再现，而人类也在不同的时空中发现它们。它在人心内外，而且无处不在，它存在于全人类的潜意识中，我们与它共生共存。向内，它化为梦境和幻想；向外，它化为神话、传说、文学、艺术、宗教、大地星辰和飞禽走兽。

每一个人的原型经验都各自不同，至少有5种不同方式可以来解释原型体验：

（1）灵性追寻者视原型为存在人类集体潜意识中的神祇。

（2）学者或理性主义者对神秘的事物，多持怀疑态度。因此他们视原型为内心中看不见的依循指标和象征，并依其来体验现象世界。

（3）科学家们视原型为生命的版本和真实的体验。一如原型虽超越个体的局限，但又局限于我们每一个人身上，现代科学也证实了古代灵修中“虚弥纳芥子”的理论，而心理学也由物种起源来推断人类的心灵。

物理学家借着研究物质进行的轨迹而发现最小的分子；心理学

家们则借着艺术、文学、神话和梦来研究原型。荣格认为，存在于他父母梦中的原型影像，同样存在于古代的神话和传说中，也存在现代的文学、宗教和艺术中。这些不同时代和空间的现象表征，因着相同的特征而被视为原型。

（4）尊奉一神论的宗教家们，会自多元的心理学原型中辨明一神论的精神依归。当提到“神”（God）时，它的意象已远超过人类语言文字的言诠，不同的原型就如同“神”的各种面向，它们在精神上有照见不同现实面的能力。然而，有些一神论者却执著于“一”（one image），他们将上帝视为一个单一的个体，例如，上帝是一位有着飘然长须的老人。这些人轻率地让他们自己隔绝于范畴更深广的超自然神秘之外。

甚或早期基督教中的一种教义，为了要更真实地表达上帝的全貌，而融入三位一体的说法。现今，许多神学家更将女性阴柔面加入原本阳刚的父性面中。佛教中有一位原始佛，再由此佛分身为四十佛、四百佛和四千佛。每一位佛陀都代表原始佛的不同面貌，而各有名称和典故。故而，原型是为了要帮助我们与永恒相连，它借着不同的形象，使我们的心灵更容易接近伟大的奥秘。

（5）最后，对那些致力于人类成长的人而言，原型有助于对自我的探索。每一种原型，都自有其学习任务和收获。它教导我们如何生活，更重要的是，**我们每个人内在都有一切的原型，这表示，我们都有成为一个完整的人的潜力。**

## 内在探索的指引和历程

虽然在探索自我的每一个阶段中，我们都是英雄，然而我们的经验却多半受到身处的文化背景和生活环境的影响，例如，西方文化中的英雄，我们通常会认为是一位仗义屠龙、拯救公主的勇士。

这种战士原型，通常是充满阳刚气概的男性，而且是白人，女性和别的人种只被视为配角，如仆从、恶棍或被救援者。

无论年龄和性别差异，“战士”原型是探索过程中很重要的一面，但并不是唯一重要的，所有的12种原型都一样重要。

我们如何看待现象世界，是由当时主导的原型来决定的。当“战士”原型居主导地位时，我们就会勇于克服困难；当“照顾者”主导时，我们就倾向于照顾他人；当“智者”主导时，我们则热衷于打破幻象，追求真理；当“愚者”主导时，我们则享受生活。**这12种原型，每一个都是我们内在探索的指引和自我觉醒的阶段，它能教导我们、丰富我们的生活，并给予恩赐。**有关各种原型的内容纲要，列于“如何使用本书”单元的表格中。

当我们开始学习了解这12种原型时，很可能会在一小时或一天内体验到全部。例如，当你生病了、工作有困难或友谊发生危机时，在刚开始数分钟内，你会对此困境视而不见（天真者的阴影面），然后又回复乐观（天真者），于是仔细衡量情形，当感受到痛苦和无力时，你会转而寻求帮助（孤儿），并列出可能的资源和因应计划（战士）。当你付诸行动时，你会对自己和别人给予情感上的支持（照顾者）。

在搜集更多的信息后（追寻者），你放弃不切实际的想法和期盼（破坏者），做出新的改变（爱人者），以达成目标（创造者）。一旦危机被掌握后，也许就能看到自己是如何促成这个问题的（统治者），若你能将促成问题的原因消除（魔术师），同样的问题就不会再度发生。或者，你也可以只治疗心中的疼痛，并从中吸收智慧（智者）；学会以后，你便可以自由地享受生活（愚者），并安于生活（天真者）。

若一个人缺少某些原型时，他会跳过那些缺失的部分，例如，

若缺少“战士”，我们会不知如何应付问题；若缺少“智者”，则会忽略生活中的教训。或者我们会表现出那些原型的阴影面，例如，不思考如何解决问题，而只是责备他人；或是未学会教训，而只是评论别人或自己。

**探索之旅的阶段**

这一番自我内在探索，包括三个主要阶段：准备期、探索期、返回期。在“准备期”，我们为达成更高的理想，而证实自己的能力、勇气和忠诚。在“探索期”，我们远离安全的家和熟悉的环境，转而面对生死折磨、爱恋苦痛和超越自我。在“返回期”，我们自这场探索中返回，成为自己的主人；但我们必须不断的再生，否则历史会不断重演，固执于旧有而终至败坏。当我们觉得内在分裂不一，或无法承担目前的生活挑战时，它意味着另一场自我追寻的开始。

**准备期**

最初四个原型用以帮助我们自我探索。“天真者”教导我们乐观和信任，在“孤儿”原型中，我们经历失落遗弃和背叛，它教导我们自立自强。但因“孤儿”原型有很浓厚的无助感，所以最好寻求协助，才有可能超越。

“战士”原型教导我们设立目标和完成目标，这需要勇气和纪律来完成。而“照顾者”让我们学会照顾他人和自己。这四个基本的特质也是生存的基本手段，但纵使我们学尽在社会上生存的成功技巧，我们依然不满足。

**探索期**

我们成为追寻者，追寻那不可言诠的境界。我们回应生命的

召唤，踏上旅程，去经验生命中最基本需求被剥夺的痛苦（破坏者）。然而，始于痛苦却终于爱（爱人者），我们陷于对人、对工作、对地方的承诺中而失去自由。然而在爱与死的交会中，本我得到重生（创造者），以帮助我们成为自己，**这四种能力：追寻、放下、爱和创造，使我们学会除旧布新和返回本源。**

## 返回期

当我们完成探索时，会发现我们是自己的主人，起初可能会有些失望，但当我们运用新的智慧，更真切地认同深层自我时，荒原也将转为缤纷灿烂的土地。当“魔术师”主导时，我们能娴熟于改变和治疗，使得自我继续更新。

然而，我们不会完全快乐或满足，除非我们能够面对真正的本质（智者）；而**当我们学会接受真正的本我，放下渴望及幻象时，才能真正不执著，并得到自由。**这时，我们才准备好学习快乐地活在当下，不再担忧明日（愚者）。最后这一阶段，是自我探索的回馈。

## 探索之旅的精神本质

在达到圆满觉性的自我探索过程中，本书是按照“准备期”、“探索期”和“返回期”三阶段，以及12种原型依序排列的方式来提供成长的建言。但实际的成长和探索过程，并不是完全依此顺序发生的，它是因我们的抉择而来。它的模式较似螺旋状，以最后一个阶段（愚者）为总结，然后又回到第一个原型“天真者”，但此时的“天真者”已不同于前，它已是较高层次的“天真者”，对生命更具智慧。在这螺旋状的历程中，每一种原型都会出现数次，而每次都会有更深刻的体会和收获，深烙心版，并与现实经验相连。至于那些未曾体验过的原型，则像网中疏洞，空让事件通过而无法了解。

## 12种原型

| 原型 | 目标 | 畏惧 | 困难 | 对任务的反应 | 恩赐 |
|---|---|---|---|---|---|
| 天真者 | 保持安全 | 被弃 | 否认困难或寻求 | 忠诚、识别力 | 信任、乐观 |
| 孤儿 | 重获安全 | 剥削 | 被牺牲 | 面对且痛苦 | 现实、相互 |
| 战士 | 胜利 | 软弱 | 挑战 | 只为真正重要者而战 | 勇气、训练（纪律） |
| 照顾者 | 助人 | 自私 | 应付困难或收拾残局 | 不牺牲自己或他人的给予 | 怜悯、大方 |
| 追寻者 | 更好的生活 | 顺从 | 远离 | 对自我真实 | 自主、雄心、壮志 |
| 爱人者 | 极乐 | 失去爱 | 爱 | 追求幸福 | 热情、承诺 |
| 破坏者 | 蜕变 | 毁灭 | 让困难肆虐 | 放下 | 谦逊 |
| 创造者 | 自我认同 | 不真实 | 承认是自己的一部分 | 自我创造/自我接受 | 个人化、天赋才能 |
| 统治者 | 命令 | 混乱 | 发现困难的积极建设面 | 为个人生命负责 | 责任、控制 |
| 魔术师 | 转变 | 邪恶巫师 | 改变 | 天人合一 | 个人权力 |
| 智者 | 真理 | 欺骗 | 超越 | 开悟 | 智慧<br>不执著 |
| 愚者 | 享乐 | 没有活力 | 玩把戏 | 信任 | 喜乐、自在 |

## 如何使用本书

本书共分五大部分，教导我们如何运用原型以重建精神平衡、认识真我并活得自在。第一篇（前五章）谈到个体化和意识成长的过程，以帮助大家了解人类的潜力。

第二、三、四篇，则分别详细讨论各个原型如何表现在个人生活和文化上，包括它所教给我们的技巧、它的阴影面形式以及它所带给我们的成长礼物。由于每一原型都可由最基本的层次发展到最高层次，所以每一章中也将分别讨论原型的发展过程。

第五篇则探讨年龄、性别、文化和个人如何影响我们对自我的认识，使得同一神话故事在不同人身上展现出个别的风貌。

### 本书之用处

本书是为一般读者而写，但它也可以使用在如下的地方：中小学、大学、酗酒用药之防治、心理咨商、灵修咨商、婚姻及家庭咨商、企业咨商、支持性团体，以及那些想觉醒自己内在的人。本书理论之施用有如下几个方面：

（1）阶段发展式的超个人心理学。

（2）描述人类发展的12阶段，每一阶段的人生课题、任务、和成长礼物。

（3）借着原型、性别、年龄、心理问题、文化背景而了解并接受人的多样性。

（4）供指导者和治疗师利用“原型量表”，来判断需要帮助者目前生命发展中的困境。

（5）在人类社会中，辅助人获致成功、权利义务和领导能力。

（6）对于宗教、神话、文学、心理学上，一直都存在的原型灵修方法的探索和研究。

（7）作为自我了解和个人成长的工具。

一般读者可以利用这些理论来确认自己是如何被原型阴影面控制而损及个人，以及区分出自己内在有哪些原型在作用、引导。更重要的是，还可以利用这些理论确认自己心灵的发展阶段，并自每种原型中学习及得到成长。

## 原型阴影面的指引

对某些人而言，内在的精神世界是他们从未察觉的领域，而且怯于探索。部分原因是因为他们畏惧未知，部分则是因为对原型所知甚少，因而压抑不予理会。因此，这些人又感觉到原型的阴影力量，因而更加压制各个原型的呈现，以免放松后，它会如洪水猛兽般一发不可收拾。

若你的情形如上所述，那么，对于本书你只要阅读即可，无需立刻运用。到了适当时刻，你自能整合它的积极面，这样也能让你认清原型对你生命的助益，或你所错失的部分。事实上，**不允许生命中有多种原型呈现的人，他们的生存世界似乎总是充满各式各样的危机。**

这些危机即是原型的阴影面。当我们陷入阴影中，会觉无法超拔。而**跳出危机恢复能力的方法，即是看清我们陷在何种原型的阴影中，并转而表达它的积极面。**

## 原型的阴影面

| 原型 | 阴影面 |
| --- | --- |
| 天真者 | 拒绝相信事实，以至于不自觉地伤害自己和他人；就算自己被人伤害也拒绝承认，或会相信别人所说的，虽然那与自己所知相抵触。 |
| 孤儿 | 牺牲者；总是责备自己的无能、不负责任或掠夺行为；期待因自己的牺牲或脆弱以免于义务或享有特殊待遇。在此阴影中，我们甚至会去攻击和伤害意图帮助我们的人和自己，甚至于会完全崩溃失常而表现出“你别对我有任何期待，我受创太深”，或是“我一点能力都没有了”的言行。 |
| 战士 | 恶棍；只以战士的技能来获取个人利益，完全不顾团体利益和伦理道德，或为达目的不择手段，甚至为求获利而不惜牺牲原则。它始终处于备战状态，任何一点征兆都被视为是威胁、轻视或挑战。 |
| 照顾者 | 悲惨的殉道者；以“看！我全都为了你”。使他人觉得有罪恶感，进而控制他人。它是极具毁灭性的控制行为，利用关怀照顾来控制他人，使人感到窒息。它也存在于情不自禁想去照顾或援救他人的互相依存关系中。 |
| 追寻者 | 完美主义者，总是驱策自己以达到一个不可能实现的理想，或一个不可能找到的正确答案。这种人的主要生活目标是自我改变和进步，从健身房到自我成长课程，不断汲汲营营，但总觉得什么都没完成，这是人类自我成长潜能的负面结果。 |

| | |
|---|---|
| 破坏者 | 一切自我毁灭行为，如酗酒、毒瘾，强迫性行为；或破坏亲密关系、事业或自尊的各种行为；以及一切毁灭他人的行为，如精神虐待、行为虐待、谋杀或强暴。 |
| 爱人者 | 以投其所好的行为来蛊惑对方，以爱来控制对方，对性或情感过度依赖，热情消退后却无法明说，或会因爱人离去而完全崩溃。 |
| 创造者 | 强迫性地架构各种可能性，却从未完成任何一个。如影片《食南瓜者》中所描述的女主角，每次都以怀孕来面对生命中的空虚。创造者的阴影面一如影片中的女主角以另一个婴儿来填塞生命般，也以不重要的计划和事物填塞生命中的空虚。工作狂也是如此，他们总能想到还有某事未完成。 |
| 统治者 | 专擅独行、刚愎自用、一意孤行、自以为是，完全不为他人设想，通常握有权柄的人易蹈此辙（如父母）。有强烈控制欲望的人也属这一类型。 |
| 魔术师 | 恶巫师；将好的变为不好的。当我们轻视自己或他人、缩小选择的可能性和打击自尊时，我们就陷入魔术师阴影的操纵中。魔术师的阴影面使得我们以负面的思想言行来伤害自己和他人。 |
| 智者 | 冷漠无情的裁判；理性主义、教条式的作风，常傲慢自大地批评别人做得不对或不好。 |
| 愚者 | 好吃懒做、纵情酒色、只知贪求口腹之欲、毫无节制可言，也不知有人格和尊严。 |

在任何时候，当我们内在的声音告诉自己不够好（智者的阴影面）、我们不能没有某人而活（爱人者的阴影面），或安慰自己一切都很好没有问题（天真者的阴影面）时，这些内在对自我的负面评价，其实都是因外在情境所引发的内在阴影在作祟。

探索初期，我们也许会认为所有的困难阻碍均来自外在，但是探索越深入，我们便越会发现，其实它们也是来自内在。当我们慢慢学会整合自己原型的积极面后，这些困难将会转为助益和支持。例如，当有人以批评来挑起我们的智者阴影面时，我们便可以智者的积极面加以回应，强调以自己的标准而活。于是，渐渐地，我们越来越能真实无伪、了无挂碍。

人被原型操纵控制，并不完全是由原型的阴影面所造成，人也可能被原型的积极面所操纵。比如，高层次的照顾者，虽乐于助人，但若总以照顾人为职志，从不为自己着想，或从不追求个人幸福，则仍在照顾者原型的控制之中。除非我们找到“真我”（True Self），否则我们会一直受“原型”的控制。最理想的模式是，我们不但可以充分运用“原型”的积极面，更可以不受任何“原型”的控制。所以，**我们要发展“真我”，以自由自在地连用各种“原型”，而不受某一种原型的控制。**将自己从阴影原型的控制中释放出来，可以使我们活得更自在。

## 阴影的控制、强迫性行为及执著

安妮·威尔逊·雪弗（Anne Wilson Schaef）在《上瘾的社会》（When Society Becomes an Addict）书中提到，不单是药物毒品，人还会沉溺于各式各样的思想行为中。

当我们被某种“原型”控制时，也会产生这种结果。至于是何种强迫性沉溺行为，则要看是由何种“原型”所主宰。但无论受哪

一种原型主宰，对我们都是一种限制。下表是描述每一种“原型”及与其相呼应的强迫性沉溺行为；原型的正面表现越少，强迫性行为就越多。

有药瘾或酒瘾的人，应该以寻求专业咨询或其他的方式来戒掉不良嗜好。然而认清各种原型的负面作用，对于防范不良嗜好，或在戒掉不良嗜好后步向复原的第二阶段都极具效果。认清种种不良嗜好，是因为原型阴影面的影响，能帮助我们不受阴影的控制而朝向觉知自救之途。而在不可自拔的沉溺中，总有一丝召唤声，认清是那个“原型”的召唤，能帮助我们启开心灵、得到成长。

**原型和沉溺的行为**

| **原型** | 沉溺特质 | 沉溺行为 |
|---|---|---|
| **天真者** | 否定 | 消费、甜点、快乐 |
| **孤儿** | 嘲讽 | 无力、担忧 |
| **战士** | 禁欲刻苦 | 功成名就 |
| **照顾者** | 救援 | 照顾他人、互相依靠 |
| **追寻者** | 自我中心 | 独立、完美 |
| **破坏者** | 自我毁灭 | 自杀、自毁习惯 |
| **爱人者** | 亲密关系 | 亲密关系、性 |
| **创造者** | 过分专注 | 工作、创造 |
| **统治者** | 高统治欲 | 控制、互相依靠 |
| **魔术师** | 不实梦幻 | 权力、迷幻药、大麻、毒品 |
| **智者** | 分析判断 | 判断正确、镇定平静 |
| **愚者** | 醉生梦死 | 兴奋、酒、可卡因 |

**内心之觉醒**

**不受阴影控制的方法，就是觉醒我们沉睡的心灵力量。我们每个人都有极大的心灵力量，但却不自知，因此它一直在沉睡。**所以，我们的任务就是要去唤醒它；而使它觉醒的最自然方式就是，以意识之光来唤醒它，如同清晨的阳光照进屋内，我们便会自然醒来一般。当我们意识到内在的心灵潜力后，它便不再沉睡了。

“原型”亦然，当我们意识到它的存在时，它便自然能觉醒，进而丰富我们的生命。即使它们表现出的是阴影面，觉知的意识也能将它转为正面的力量。

现代人的生活节奏快速、日夜颠倒，精疲力竭之余，必须靠闹钟才起得了床。照进窗内的阳光对我们已经不再有用了，因为我们内在的自然秩序已被破坏。而我们沉睡的心灵也是一样，必须靠某些明显的“征兆”来唤醒。**它提醒我们“好像有什么事情不对劲哦！”如果我们能多注意这些征兆，就可以脱离醉生梦死，活得清清醒醒。**

我们借着仪式膜拜和默思冥想来唤醒原型，或借着场地气氛来激发内在相似的气质；例如，运动竞赛、演讲辩论、军中基地、国会大厦等，都可以激发“战士”原型；教堂则象征怜悯博爱，它可以激发“照顾者”原型；学校则是“智者”的圣地。

我们以平实自然的方式在生活中表现原型力量，也可以用特定的仪式或活动来表现。比方说，以面对挑战来激发“战士”；以施不望报的行为来激发“照顾者”；以读书研究来激发“智者”等。一开始，我们也许会觉得某些激发原型的方式并不适合自己，但我们内在已觉醒的原型力量会渐渐融入我们的行为举止间，宛若生而就有般，而不再有原先的僵硬不适。

认清生命中何种原型正在运作，或是何种原型正在发展，是很

重要的。即使是同一种原型，每一个人的运作方式也不尽相同。像是有些人的“战士”原型，非常原始残暴，以征服为目的；某些则以游戏竞赛来表达；某些人则以社会改革运动行之。所以，唤醒内在的另一个目的，在于看清我们以何种方式呈现内在的原型。

最后要说明的是，**虽然12种原型觉醒后能促成生命的完整、丰富它的内涵，但我们如果就因此而认定它们会无分轩轾、一起运作，那就太不切实际了。**其实，我们有可能觉醒了12种原型，但是却只有两种或三种原型在我们的生命中占特别明显的位置；一如古人虽尊奉各式各样的神祇，但他们会对其中的一位或两位特别尊崇。

一些读者可能想到利用些时间，将本书后所附录的“原型量表”做完，好帮助自己来觉醒内在的原型力量，有些人却不想。其实无论做不做“量表”，只要读本书就能觉醒原型，因为光是读书就能将它带到意识层面。你最好是多加注意目前生命中正在运作的原型，观察它为你带来的成长，而不要企图唤醒或运用别的原型力量。当你有意这样做时，另一个不同的原型力量就会自然而然地出现，而不会因压抑而消失，因而你的生命也会更加充实。

### 使用本书之要诀

当你在读这本书时，可能会像读其他书一般，想一口气读完。然而，本书每一篇都是为不同的读者而设计的；例如，第一篇，主要关注于人类精神心灵层面的活动，以及心灵的探索如何帮助精神层面的发展。第二、三、四篇依内心探索的三个历程，分别详述每一种原型及其作用。

**请先做“原型量表”（Heroic Myth Index）**

开始阅读本书之前，建议您先做附录中“原型量表”，并将各

个原型的总分填入下面记分表中。该量表是用来测量你生活中有多少种原型在运作，如此一来，在阅读本书时，你可以一方面通过量表得知自己的原型，另一方面通过实际生活来验证原型的运作。好了，现在大概已有一些读者迫不及待地想开始阅读与他们有关的篇章了。

那些想认清自己以帮助个人成长的人，无疑地会想实际演练本书每一章之后的练习，并将心得直接运用在个人生活中。对于这一类的读者，可以用个人或团体的方式，以数周或数月的时间仔细阅读，来增进个人的自我觉察，以及生活能力。本书某些篇章也许与你现在的生活极其相关，另一些篇章也许要一段时间后（数周、数月或数年）才显得重要。所以，请以你自己的步骤和方式来阅读本书。

**“原型量表”记分表**

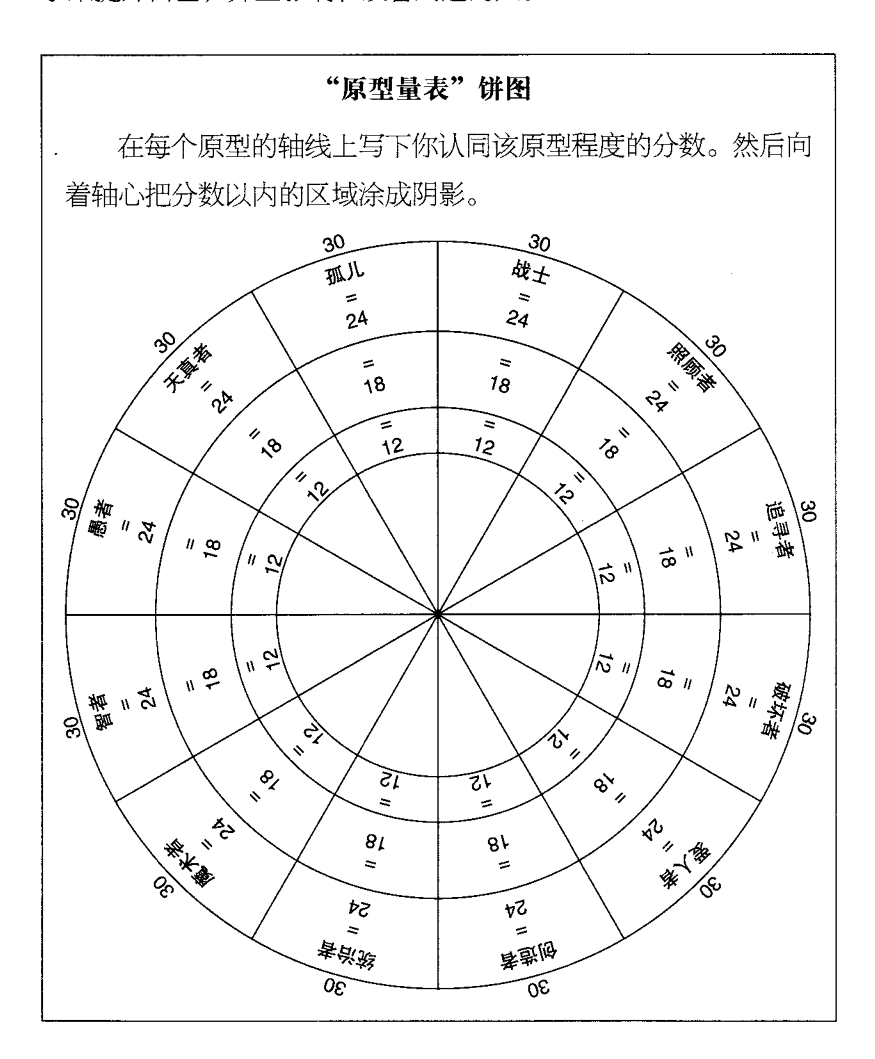
做完“原型量表”，请依评分指示，将各该项得分填在下栏：

| | |
|---|---|
| ______天真者 | ______爱人者 |
| ______孤儿 | ______创造者 |
| ______战士 | ______统治者 |
| ______照顾者 | ______魔术师 |
| ______追寻者 | ______智者 |
| ______破坏者 | ______愚者 |

## 道德规范

使用本书中所述的理论架构，所要注意的是，绝对不可以用来操纵、利用、判断、贬低自己或他人。**本书的中心思想是**

**尊重自己和他人，因为内心探索所隐含的深意，就是“觉知”（awareness），觉知到我们每一个人都极其珍贵和重要。**“知识”（knowledge）代表责任，亦即承认人的独特性和重要性，并且在生活中身体力行，戒绝贬低、压抑自己或他人的行为，善用智慧和所学来提升自己，并且影响和改善周遭的人。



# 目录

## 第一篇　自我、本我和灵魂/1



## 第二篇　准备探索/47

# 第一篇

## 自我、本我和灵魂



# 第1章 探索之旅阶段

我们对于自我（Ego），本我（Self）和精神（Psyche）的意义经常会混淆不清，且互相矛盾。一般管理丛书大多专注在自我的积极面，而不谈本我和精神；政治上则注重工作职务、薪资待遇、教育机会和社会地位的平等权利等问题；心理学上则只专注于自我发展的积极面。

超个人心理学（Transpersonal Psychology）和东、西方当代宗教，则只注重人的灵魂（Soul）和精神（Spirit）层面，而对自我过分贬抑，它们有意识地摒除自我的渴求，以服从上帝的旨意。只有“原型心理学”对自我、本我和精神三者同时并重。

当代对这三者的需要极为迫切，我们需要的是重新教育自我，而不是彻底否定它，因为只有融合自我和精神面，才有可能产生本我。而在我读遍当代心理学、神学、政治学、管理学和自我成长等书籍后，我发现人类可以既事业成功又幸福快乐，既自我实现又灵性超越；可以既追求个人福祇，同时又负责守法，与大家和谐共处。要达到这些目标的关键就在于对自己内在的探索和觉醒。

本书的12种“原型”有助于我们精神面的扩展，而探索内心的三个阶段（准备期、探索期、返回期），也与人类心理发展的三个阶段（自我、灵魂、本我）相符。“自我”层次教导我们如何在现实世界安全生存及获致成功；“灵魂”层次帮助我们面对生命的奥秘时，能够真实无伪；而“本我”则帮助我们找到真实、无惧和自由的道路。

自我是生命的容器，是人与万事万物之间的中介；它帮助我们

思考人与物质世界的关系，帮助我们适应和改进身处的环境。

精神则帮助我们超越个人的局限，并且蕴藏了人类的一切潜能，使我们的内在潜力如种子般，在碰到恰当的时机后就能发芽。对相信有来生的人而言，灵魂就是我们整个人的一部分，它会在肉体死亡之后，仍继续存在。但是你不需要相信有“来生”，也能利用本书，并感受到自己的灵魂力量。

本我赋予了我们个人认同感；有了本我，我们才认识自己，才能将四散的精神合并，体会到合一统整的感觉。它的任务就是帮助我们找到合宜的生活方式，使得人生美满快乐。

前四种原型——天真、孤儿、战士和照顾者，帮助我们踏上内心觉醒之旅。通过这四个原型的引导，我们学会了在世上的生存之道，发展出自我的能力，并且成为充满道德正义、对社会、对人群有贡献的人。

其次的四种原型——追寻者、破坏者、爱人者和创造者，帮助我们面对精神层次和成为自己。

最后的四种原型——统治者、魔术师、智者和愚者，帮助我们表达真我、改造生命、超越探索并得到自在圆融。

## 自我、本我和精神的曼德拉图

(Mandalas of Ego,Soul,and self)

下面有三个曼德拉图（内圆外方之图形，象征宇宙），每一幅都是由四个原型组成。荣格认为数字“四”加上“曼德拉”，代表“圆满”和“自觉”。

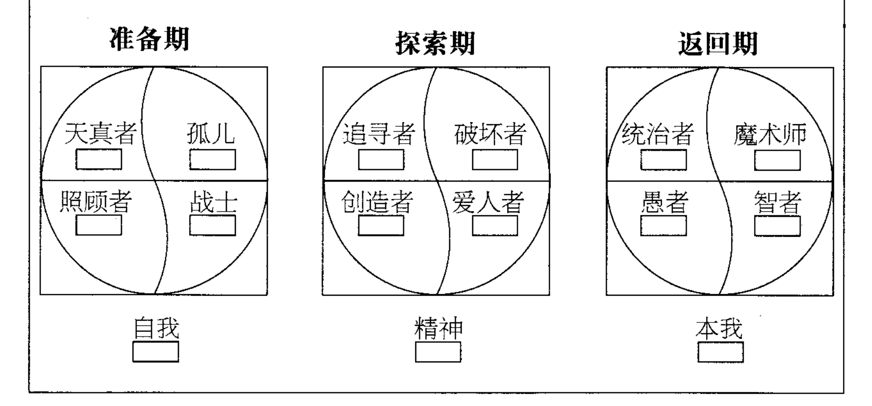
1. 将你的每一种“原型”得分，填入下图之框中。

2. 加上“天真者”、“孤儿”、“战士”和“照顾者”的分数，并将总数填入“自我”栏。

3. 加上“追寻者”、“破坏者”、“爱人者”和“创造者”的分数，并将总数填入“精神”栏。

4. 加上“统治者”、“魔术师”、“智者”和“愚者”的分数，并将总数填入“本我”栏。

5. 注意三栏总数中，何者分数最高。若是“自我”栏，则代表你已准备好对内在自我的探索；若是“精神”，则代表你已在返璞归真的过程。若是“本我”，则代表您已觉知自己的能力，体会到整体合一感，并能在现实社会中充分将它表达出来。



# 第2章 自我：保护我们的内在小孩

内心的探索之旅包括自我精神和本我三部分。然而**安全踏上探索之途的首要任务，是建立完整健全的自我。**

自我是意识、是认知，知道这个“我”与生我的母亲和其他的人有所不同，而且知道自己能改变世界。

成熟的自我能充分地发展个体能力，以满足个体的所有需求。它不仅能满足安全需求，还能满足生存、爱、归属、自尊、自我实现和超越等需求，它也能平衡个体与他人间的需求，并对个人、家庭、社会、国家和民族的发展有所贡献。

当我们初生之时，自我尚未成形，我们很弱小，只能借着哭声引人照顾，或者以天真无邪、脆弱无助的态度来惹人怜爱。当我们一旦知道这些行为可以操纵他人时，自我就开始成形了。

无论我们年龄有多大、有多聪明或成熟与否，我们内在总是有一个伤痕累累的小孩。所以自我的第一个任务，就是保护内在的小孩。第二个任务是调和个体与外界的关系，例如，确保生存和获得成功。

在正常情况下，孩子学会信任父母和成人的保护，并逐渐学会与世界有效地互动。但是，在不正常环境下长大的孩子，如果过早为自己的生存安危负责，就会阻碍自我的发展。这时，在生命初始的准备期，无论外在环境是否艰困，因为个人具备充分的生存技巧，使得这个阶段的内心探索极为艰难。

## 自我与内心探索之旅

过去数世纪以来所流传的神话故事，多半与自我发展有关；骑着骏马的英雄，仗剑屠龙拯救公主和奋力抵挡侵犯者的少女，都是同一类型的故事。

无论前来拯救的英雄是骑士、牛仔、探险家、圣人或政客，故事多半大同小异。英雄和整个王国笼罩在恶势力之下，所拯救的对象可能是内在的小孩、贞洁或自由，也可能是远在世界之外的某个事物，而关键都是要有勇气固守城池、保护疆土，让在它之内的生命可以滋养茁壮。

英雄也是征服者，他追求财富、名声、地位、爱情或自由。但是**追求和保护的能力并不能使人成为英雄，其实，恶棍也拥有这种能力。如何才能成为英雄呢？要有悲天悯人的胸怀、济弱除奸的崇高精神。**

在现代社会，这幕故事仍然每日上演着。不过我们不是以剑为武器，而是以金钱权势、社会地位来纵横捭阖，虽然所用的方式不同，内容实际上是相同的。

步上探索之旅，除了要与所生存的社会和谐共存外，更要有独立自主的精神，不仅追求个人利益，更要以全体利益为目标。

## 原型对自我发展的影响

天真者、孤儿、战士和照顾者，联合发展成为自我，让我们学会为自己的生命负责，教导我们信赖、独立、勇气、给予和牺牲。

这四种原则也是构成自我的基本要件。天真者帮助我们发展义务角色，以适应生存；孤儿控制被社会压抑否定的精神面，以顺利发展

为社会所接受的人格角色；战士则是保护个体，获取所需，它也受超我（Superego）或理想我（Ego Ideal）的节制，来压制或处罚我们对他人有害的行为；照顾者代表我们对人对己的同情怜悯之心。这四种原型共同组成“自我”，为我们的“精神”层次发展作准备。

**天真者**

天真者编造我们生存在世上所需的面具、人格和社会角色。虽然它只是外在形象，缺乏深度和复杂性，但却能让我们意识到自己是个什么样的人。

人格角色的发展，是从我们平时被问道：“将来长大你要做什么？”而开始的。青少年大多会由流行音乐、服饰穿着等来寻求认同，成年后，则自工作或生活形态寻求认同。事实上，我们必须有一个适合团体生活的角色。

在早年，每个人内在的“天真者”就不断四处找寻选择合适的角色；它渴望被爱、被接受，而且成为某团体、某人的一部分，使别人以我们为荣。在最好的情况下，它会选择一个具有积极正面意义，而且能被社会所接受的角色。在最差的情况下，它会选择罪犯的角色，以适应那些将诚实视为是天真可欺的环境。无论选择什么样的角色，它都有助于我们的生存；当然，最理想的是也得到别人的喜爱和赞美。

**孤儿**

当选定角色后，内在的孤儿就会衡量情形，以决定何者需要牺牲或压抑，以符合新的形象。例如，一个选择保守形象的孩子，就会放弃夸张炫耀的言行，一个选择罪犯角色的孩子，就会压抑助人的念头；家里的老三大概会如是想：“姐姐聪明，而哥哥有才华，

我就来当个受欢迎的小孩。”于是他压抑自己的聪明才智，而刻意取悦他人。

孤儿原型也帮助我们避开危险伤害，如绑架者、恶霸或虐待者；它使我们免遭伤害或遗弃。为了达到这个目标，它会以连角色本身都无从觉知的方式来隐藏自己，使得自己成为一个秘密隐藏、却极有影响价值的跟班。

每个人的内在都有一个被放逐在意识之外的孤儿。许多人借着心理分析或治疗的方式，而将它带回精神的意识层面；有些在意识之外，有些则在意识和潜意识的边缘地带，我们知道有它的存在，但是因为不赞同它，或是因为社会价值观，只好限制它的行动自由，不允许它出现。

**战士**

“Id”（本我本能）是人类心灵精神的一部分，它含有人类的原始欲求和渴望。“自我”（Ego）是从“Id”分化出来的，并且能控制“Id”。事实上，两者并无太大的差别，“自我”是在考虑他人的情形下，同时也满足个体的需求；它调和“本我本能”（Id）和外界的冲突，理性地节制“Id”的欲求。“战士”原型的功用即在此。

当“战士”原型在尽力维护个体利益时，它就是在帮助我们发展自我（Ego）；如果它以道德勇气驱策我们去帮助他人，它就是在促进超我（Superego）的发展。我们自父母亲友那里所学来有关如何会对别人有益的观念，其实是属于低层次的超我。这些价值观念形成了“理想我”，它有压抑或否认我们天性的倾向。当我们犯错时，超我就会处罚我们。例如，当我们拥有一个为超我所不赞同的情感关系时，我们可能就会生病，甚至于会下意识地破坏这个关

系，以惩罚我们胆敢违背理想我。较高层次的超我非常近似所谓的“良心”，它不但反映出我们父母的观念或文化的价值，同时也反映出我们自己的价值观念。

**照顾者**

照顾者与超我中的善良面联合，并且帮助我们发展道德意识和关怀照顾的能力，它关心我们与他人的利益，它是由期盼救援的心情而形成的，超我会要求我们牺牲小我、完成大我，但是当我们的心智成熟后，就会知道如何平衡大我与小我间的利益，于是自我与超我间的冲突就越来越低。

照顾者不仅爱己所出，更能人饥己饥、人溺己溺、幼吾幼以及人之幼。它会悲悯被人类所伤害的大地，而愿意有所牺牲，以挽救大地。如何让“照顾者”牺牲最少而得到最多的利益和如何以身作则教化他人，是发展健全的自我及灵魂层次的关键。

## 准备进行探索

“天真者”和“孤儿”原型教导我们分辨诱惑，“战士”原型训练我们有勇气面对挑战，“照顾者”特质使我们具有悲天悯人的胸怀。当我们在学习过程中，面对各种试炼时，我们没有开始探索的喜悦，反而觉得是种痛苦和负担。

因为**当内在的“追寻者”催促我们上路时，各种考验就接踵而至，以试探我们是否已准备好去面对。**如果我们无法明辨何者为诱惑、何者为指引，以决定趋避时，我们就明白自己还没有学会“天真者”和“孤儿”的功课。在神话故事中，英雄会遇到一些考验，他可能会遇到一位冻馁瘦弱的老乞丐，如果他和乞丐一起分享自己

的最后一点食物，他就能获得神奇的礼物，以圆满地完成任务。在现实生活中，这就象征对人的慈心善念。

除非我们能顺利通过这些考验，以证明自己已有充分的准备，否则我们无法进入内在探索之旅。**只有通过这些试验，我们才能体验到除去旧有和重获新生的喜悦。**

## 自我：灵魂的容器

自我常被视为是灵魂的敌人，但它也帮助我们护守自己的心灵世界，使我们觉察到自己的极限和别人的领域。这种能力帮助我们开拓了心灵的视野。自我的发展模式是先成长，然后再空掉自己，在不威胁心灵情绪及不使健康崩溃的情形下发展灵魂。

那么，我们对自我为什么会有这么多负面的印象呢？为什么有这么多的人认为，要重新为自我定位，才有助于发掘自性和开悟？因为，我们误解了自我。

首先，我们所知道的自我，多半是未充分发展的自我，它会受个体的威胁，受过往经验的影响，它有一种若与人紧密相属，就会失去自我的恐惧。它以自我为中心，认为一切的成就都来自自我，它否认超出自己认知范围的人、事、物，它知道如何开启心灵，因为它的工作就是守护心灵，它也知道心灵的弱点，所以它也知道如何关闭心灵。

**要应付未充分发展的自我在遭遇事情时所产生的恐惧，最简单的方法就是以“不执著”（detachment）的态度去观照它。最有效的方法就是，认清自我“是友非敌”，如此才能充分发展自我，准备开展心灵。**也就是要清楚地觉知到自我的界限，什么时候自我无法控制，以及潜意识如何地影响了我们。

“自我”被误解的第二个原因是：成熟的“自我”会威胁到我们对社会、师长、父母、政府、宗教、媒体等的信任度。由于人类社会不看重“自我”的发展，于是我们有各式各样的机构，像宗教团体就代替了精神灵魂的发展，而学校、政府或教会就代表了“真理”。

“自己为自己的生命作决定，自己为自己负责”的理念，在历史上是个相当新的观念。在政治上，是因为民主政治的兴起，才有了这个概念；在哲学领域，是因个人主义兴盛而兴起；在心理学领域，则因侧重个人的发展而开始有此观念。在今日所谓“成熟”的要求下，我们要学会脱离父母独立，并且能自主判断一切社会现象。

这并不意味着我们可以无视公权、触犯法律或是丧德败行。成熟的自我，有一种能平衡自我独立与关切他人间矛盾的能力。它是一种深切的关怀，能帮助我们更臻完善，却非不假思索的服从。

团体的自我探索和觉醒，也与个人的觉醒同等重要。对某些人而言，这可能意味着离开原先的团体，但是对多数的人而言，它只意味着个人和团体间的关系改变，从全然的依赖到彼此互相依靠。

下一章将介绍灵魂（Soul），在开始探讨灵魂时，我们要切记自我的重要性。当代文明的最大危机，就是人在自我尚未充分发展前，就被期待能独立自主。今日的环境，对个人的要求极高。本书可以帮助各位探讨自己的内在，甚至于也可以以团体的方式来探讨。但是在开始探讨之前，自我先要理性地予以承诺愿意探讨。事实上，灵魂层次的探讨，根本就不需要借助本书，灵魂自知回家的道路。但是，因为灵魂的发展需要自我的配合，所以我们需要本书。借着自我的实际面，当我们在探索灵魂时，才不会过于损害自己的生命。

# 第3章 灵魂：深入生命的奥秘

灵魂是精神的一部分，人借着它与永恒产生关联，并使生命富有意义。荣格认为“灵魂”是“精神”或“集体潜意识”的同义词，是“原型”的源头；宗教界则认为“灵魂”是不朽且能成长的；在日常用语中，灵魂代表更深刻的感觉。

我们并不需要以传统的宗教观来相信上帝，甚至于相信来生，才能让灵魂成长。而是**当我们关切生命的意义、思索什么是不朽，并想与宇宙合一时，就已开始灵魂的成长。**

灵魂能使人有合一的感觉，或使人与人之间有合一亲密的感觉。矛盾的是，这种合一亲密的感觉，是在自我严密的保护下，使人在与他人亲近时，不会有失去自我的恐惧而发生的。

现代社会，不太重视灵魂。有关灵魂的经验，多半是负面的，只有在面临生病临危或重大危险时，才会注意到它的存在。

灵魂在生命转换的不同阶段极其明显，如由童年至青少年，由青年人至为人父母，由中年至老年而至死亡。**每一阶段的转变，都是人在面对自己的“有限性”，都是卸下旧有的自我，却未找到新自我的转变期，这也是我们内心渴望与生命源头相触的时刻。**

不同的文化会发展出不同的仪式活动，帮助人由一个阶段过渡到另一个阶段。现代社会，因为缺乏类似的仪式活动，而使得不同阶段的转换益显艰难。虽然转换过程的痛苦无可避免，但是如果有某种架构帮助我们认清这个过程，其中的痛苦将可减轻。

## 特定仪式（Initiation）

某些文化会以特殊的仪式来帮助人体验灵魂境界。这种体验与生命中的其他经验绝不相同，像是在现今希腊、叙利亚、埃及、波斯、安那托利亚地区，海伦尼斯提克时期（the Hellenistic period）的教派，就利用特殊的仪式将人自凡庸无奇、彼此交感共识而产生的现实生活中超拔出来，而得以耳闻目睹、体会到精神上的真理。

举行特定仪式的目的在于让人更了解到灵魂在日常生活中的重要性，没有特定仪式并不意味着就没有灵魂的体验，只不过代表了人比较无法认识到灵魂的境界和力量罢了。通过仪式，我们使得这些精神灵魂上的体验意识化，但是这意识化并不是指以言语、言辞来表达，而是指通过符号、神话、艺术、文学、仪式来表达。

对内心的探索就是进入灵魂领域的一个仪式。我们需要先建立对自我的主控权，然后再学会放弃对自我的执著，不畏惧死亡痛苦，以经验生命的完整合一。为了达到这个目标，我们必须拓展狭隘的观念，放弃一般所谓的好/坏、我/你、光明/黑暗、对/错等二分观念。

灵魂之旅中所要求的是绝对的付出，这与“自我”的要求不同。“自我”要求永恒不朽、免于痛苦、荣华富贵、功成名就、为人喜爱，更重要的是，自我希望一切事物有理可循。

而灵魂的要求则大不相同，它要求我们放弃尘世的一切欲求，以追求真理，认清生命的本质是神秘而不可解的。从自我的观点来看灵魂所谓的真理，一点都不实际或合理。然而**“聪明、富有、健康”固然好，但是让我们“真正”活着的理由是，生命奥秘中的欢笑痛苦、热情激昂，生离死别等深入生命历程的体验。**

**没有灵魂的人，就如机器一般，每一个举动虽按部就班，却了**

**无生趣，甚至曾经历过多次的灵魂洗礼，却因心扉未开而毫无影响或改变。虽然如此，但是永远不嫌迟；我们可以反复探索，机会始终都在，无法体会到灵魂奥秘并不会有什么处罚，大概唯一的处罚就是觉得生命了无意义，事实上这个处罚也就够重了。**

**迈向真实**

我们生命中对灵魂的最初体验，始于童稚时初尝痛苦、困惑、渴望、挫折和挚爱。对孩子而言，这个特殊的经验就是某种事物或玩具，突然变得活生生的过程。孩子也同大人一样，在某种程度上都相信某些事物会有生命、会成真；**如果不和灵魂接触，无论生活有多成功、人品有多好，我们始终会觉得人不踏实、没有真实感，因为，事实上我们不是真正的“自己”。**

《木偶奇遇记》（Pinocchio），是一个关于玩偶终于变成人的著名童话故事。故事中，葛培托（Gepetto）因为渴望有个孩子，于是雕了个木头孩子皮诺曹（Pinncchio），蓝色天使（Blue Fairy）赋予它活动的能力。葛培托和天使（分别象征自我及精神力量）共同创造出一个能动的木偶，但是只有皮诺曹自己才有使自己变为真人的能力。

最初，皮诺曹是个“乖”玩偶，他循规蹈矩。他独立自主的第一个象征是不服从葛培托、背叛天使的信任以及不理会良心的谴责。他与无赖混混蓝普威克（Lampwick）逃跑到欢乐岛（Pleasure Island），如同我们一般人，当他想追求个人幸福时，他就因别的诱惑（如糖果和不规矩行为）而偏离正途。

皮诺曹陷入感官本能的欢愉，但是在他发现自己和同伴都变成驴子后，就醒悟过来。这次的出轨经验，让皮诺曹在震惊之余，开始能以截然不同的眼光来看世界。

皮诺曹深入生命奥秘的四个过程是：第一，天使告诉他，他能变成“真正的小孩”，这是一个召唤。第二，他跟随内心的指引去体验自己本质中不好的一面（shadow qualities），以及它所带来的负面影响。第三，在鲸鱼肚子中，他深刻体会到葛培托如何的爱他，以及他也将爱着葛培托。最后，当他返回家中后，天使将他变成了一位真正的人，**因为他亲身体验了生命。他虽曾受苦，但是却更有智慧，能分辨什么是假的、低下的快乐，什么是真正的幸福。而且也通过磨难困顿，真正拥有爱人的能力了。他也不会因羞怯或懊悔，而无法或不能负责。简单地说，他成为真正的“人”了。**

**以灵魂精神层次来看人生，人如果只活在自我的层次，那么人不过是个机器、玩偶或没有生命的物体罢了。**我们内心中的渴望是想更真切地经历生命，跟随精神的召唤，不过是寻得真我的第一步。特殊的经验不仅将我们自平日的生活中震醒，它更让我们深入思索并了解它真正的含意。这些特殊经验，可能会是跟随破坏者原型而来的痛苦、失落、折磨，也可能是跟随着爱人者原型而来的激烈深情，最后终于与灵魂组合，而产生了新的本我（创造者）。

## 深入奥秘

借着分析理解或体验生死爱恋，我们可以深入灵魂的奥秘。因为肉体是灵魂的部分展现，灵魂只有借着肉体才能经验到生死循环的真理，也才能更真切地认识“自己”。当我们放掉生活中的牵绊，让该升起的自然升起，就自然能体会宇宙中生死相伴的定律，并借着自己的参与也能对生命产生一份敬畏与赞叹之情。

然而，自我很难体会到灵魂的痛苦。“天真者”原型会否认令人痛苦的事物，而只相信他想相信的。“孤儿”原型将痛苦、死亡，视为是生命待己不公的象征。“照顾者”原型和“战士”原

型，则各以自己的方式来免除痛苦的折磨；前者以承担所有的痛苦，来免除他人受苦，后者则想斩尽所有痛苦的根源。

甚至于我们的心灵也很想超越这些痛苦，只享受幸福快乐。矛盾的是，想要享受幸福的唯一方法，就是接受痛苦。

**特殊经验与心神迷失**

特殊经验是为了让我们有一个不同的态度来听、来看、来思考旧有的经验。大多数的人并不是有意地选择这些特殊体验，它只是自然而然地发生，并给人极大的震撼。

圣经中记述，保罗在往大马士革的路上突然瞎眼，才大彻大悟；约伯在梦中见到他所站之地有一道天梯直达天庭，才憬悟到神的真面目。事实上，我们现在就站在神圣之地上，但一直要到我们不以平常的眼光来看待它后，我们才能了解。

我们也会因突如其来的打击而心神迷乱、不知所从。你也许会遭遇过这些不寻常的经验，如特殊预警、灵魂出窍或梦中见到神祇等。

我们也可能因为精神疾病、身体衰弱或是使用药物、而有这些经验。有些人则是因为无法承受打击、逃避现实，有些人则是因为与真正的自我分离，而有这些经验。

现代忙碌的生活，也会让我们的心灵迷失方向。然而，心神迷失并不等于有特殊经验。灵魂的特殊体验只在当我们已将原有的丢弃的差不多，并开始寻找更深一层的意义时，才会产生。探索特殊经验的初期，不要假装生命此刻俱在掌握中，而是随着困惑的心情和无力感，更深入内心深处了解自己该了解的是什么？自己不了解的又是什么？

这时，理智会想以理性的方式了解我们到底要什么，这一点儿

都不为过，也没有错。但是这种方法——使用理智——是“自我”的方法，一点也不适用于“灵魂”的层次。

如果你对某一精神层次的特殊体验不很确定，而感到坐立难安，你可以这样安慰自己的心灵：

“这就好像是一个启示，我知道我无法理解，我知道我无法掌握并控制它，我只能以我‘自我’的务实面好好地活着，照顾孩子、准时上下班、与朋友周旋等。我所知的是，我的灵魂为莫名的理由翻动，目前我能做的只是等待，等待那一刻的来到。”

而那一刻也总会来到的，有时它是一道顿悟，从内心深处突然“啊！”的一声，就顿悟了。有时，它是由一位朋友、一本书、一个字、或一位谈话者“恰巧”说中了我们要知道的话。有时它会借着自然界或某种象征来启示我们，当我们一看到，就了悟了。

“灵魂”理解的方式是右脑的、象征的、矛盾的、叙述式的，与左脑的自我理解方式极为不同。自我的方式是逻辑的、二元对立的、辩论的。灵魂的顿悟并不是由辛苦努力得到的，而是因一个人全心全灵的渴求寻找而得。**深刻体验自己内在的混乱、无力和挫折，能帮助我们得到顿悟。**我们无法控制它的发生，但是如果幸运的话，我们可以得到潜沉于混乱之下的深层智慧。

## 原始宗教和炼金术

现代社会不太鼓励我们谈论有关精神灵魂的经验，虽然荣格的“分析心理学”是种探讨灵魂精神的现代心理学派，但大多数的人只找心理治疗师来帮助探讨自我，以求更适应生存的环境而已，古代却非如此。这里，我们要描述两种古代的方式。

**心灵真理的来源——原始宗教**

原始宗教崇拜而且信仰“生殖力量”。他们歌颂性爱、生育和死亡，并且认为自然的节奏与精神生命是并行不悖的。也就是说，个人的生命、自然的运作和精神灵魂的存在，都被视为全体中的一部分。

某些文化借着歌颂四季的递嬗来表达他们的信仰，有些文化借歌颂月亮的盈亏来表达，这些象征都与生育、繁殖、死亡有关。而且最初的神祇都是女神，以后才有男神出现。在这些远古的神话故事中，死亡或祭献之后所带来的是新生或复活，它有如冬尽春来，或像耶稣的死而复活。这生与死的模式不仅与季节变更类似，更与灵魂的更新相似，好比“昨日种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生”。

此后的父性阳刚宗教，如基督教，只专注在死亡和复活，而忽略“繁衍”（sex）的重要性。原始宗教不但崇奉死亡复活的能力，更崇奉能带来生命的“性”。因此，它们以极其明显的方式来赞扬男性和女性的“生殖能力”，但这种尊崇现今已然消失。事实上，现今对这种借由“性”，达到神秘经验的灵修方法，已被视为是异端邪说，特别是在“童贞生子”的基督教昌盛之时。在古代，对热情性欲的尊崇，一如对生命更新的重视，如印度教中的湿婆（Shiva）和夏克提（Shakti），这些古老的宗教认为生命的创造源于性。而哈丁（Harding）也说，上帝（耶稣）为“童贞女”所生，并非源于清教徒式的想法，正确地说，其实当时所谓“童贞女”的意思是指一个“拥有自己”的女人，也就是说一个“童贞女”可以拥有性、生育孩子，但不一定要是某人的太太或所属。

这种对生命奥秘、死亡、情欲、重生的尊重，不但在原始宗教中可以看到，更可以在世界各地未开化的民族身上看到。它也反映

出灵魂精神的四种原型："追寻者"、"破坏者"、"爱人者"和"创造者"的特质。

## 炼金术——精神真理

许多人把炼金师看成是失败的化学家。其实，对那些知道炼金术的人而言，把铅变成金并不是他们最主要的目的，事实上，它代表着精神的变化和成长。

一如其他的古老传统，炼金术也是由师父口耳相传地授予弟子。有关的典籍也都故意记载得含混不清，只有得其真传者才能了解其义，以免为不道德者偶然发现，而害人害己。

对真正的炼金师而言，将铅炼成金只是次要目的，主要的目的，是将驳杂不纯的心灵，提升到精炼纯一的境界。也就是，将"自我"扩充到"精神"层次，并借此而产生"本我"，而这种将铅炼为金的外在实际成就（行为），也就被视为内在精神提升的象征。析化出铅中不纯的杂质，代表开始自我探索初期的远离群众，从"自我"（Ego）控制到变幻莫测的精神驾驭，然后再回来改变现实世界，以让精神面在现实中落实。炼金之后，所得的黄澄澄耀目的金子，正代表了实际生活中的精神力量。

## 原型对现今精神发展的影响

"追寻者"、"破坏者"、"爱人者"和"创造者"这四种原型，自远古的原始宗教、炼金术，直到今日的精神分析，无不是在帮助我们与自己深处相连和体会生命的真实意义。

这四种原型，每一种都代表灵魂的不同面。追寻者代表的是灵

魂，破坏者代表死亡的冲动，爱人者代表生之欲望，创造者代表想象力。精神的动力是向上的，它渴求超越肉体，而且鼓励我们与灵魂契合。死亡的冲动是向内且向下的，象征着即将破茧而出的蚕蛹。生之欲望代表灵魂向外的力量及与他人相连的需求。想象力是意义的创造者，是理想和无限可能性的编造者，它具有扩张的特质。

**追寻者**

追寻者渴求开悟和改变，但基本上它被“自我”的思想所控制。所以，追寻者会以为开悟就是变得“更好”、“更有成就”、“更完美”。所谓的“追寻”，也不过就是超越我们的人性。其实，这就是来自我们内在的呼唤，要求我们更向内心深处探索，是一种内在自我提升的持续挑战。这种启示让我们放弃攀缘，而进入灵魂深处并开启真理。

追寻者需要勇气脱离依靠、跳入未知，因为我们总是害怕未知。而**那些忽视内在力量的人，总是生活在孤单寂寞的恐惧中，对内心的邪念感到挣扎不已；而那些忽视外在世界的人，则害怕去面对现实世界。这两种人，都害怕自己无法控制和应付将要发生的未知境界。**

荣格说，内向的人对内心世界感到较为自在，他们喜欢探索自己的内在；外向的人对物质世界较熟悉，所以他们喜欢探索外面的世界。因此，我们都倾向于只愿探索我们所熟悉的领域，而我们内在的追寻者，则推动我们去探索我们所畏惧的世界，因此**借着对未知的探索和无惧，我们才得以提升和转变自己。**

## 破坏者

在我们进行内在探索之时，首先我们会经验到灵魂的阴影面，那是我们被压抑的自我部分。因为它总是被唾弃、被憎恨，而且始终没有机会成长，所以它常以扭曲受创的形态呈现。

荣格认为，灵魂的阴影面是潜意识的缺口。面对我们自己的阴影面，可以帮助我们到达广大的底层意识。这也就是为什么神话故事中，埋藏在地下的宝藏，总是由猛兽所把守。探险的英雄都知道，我们不可能不攻克难关而得到宝藏。**当我们开始面对困难时，我们就变成了“战士”。我们原以为困难是来自外界，但是当我们克服困难时才知道，原来阻碍是来自我们的内心。**

事实上，阴影是破坏者好的一面，它虽会让我们心灵恐慌，但整合的过程却对我们有莫大的助益。然而，破坏者有时也具有毁灭的冲动，它摧毁我们对自己的信念，但它也是我们精神力量的一部分，能使我们苍老、生病或死亡。死亡是它的正面，也是负面。

## 爱人者

此种原型可以在性欲和生之本能中找到，它以男神和女神的结合为象征。这种联系通常借着婚姻、精神上的统一、宇宙的自然运作来表达。珍·西格（June Singer）认为，我们最初对天/地、男/女、光明/黑暗的分离对立观念，应该重新调整。这种阴/阳、光明/黑暗的重新调和，能产生“本我”，它的象征是男神与女神的结合。这也就是为什么真正的超越性别并不仅是指男性和女性的肉体结合，而是指精神上超越二分对立的融合。

荣格认为，进入灵魂层次要靠精神上的相反性别特质，对男性而言，这是指他内在女性的特质——阴质（Anima，内在女性面）；对女性而言，则是其内在的男性特质——阳质（Aminus，内在男性

面）。我们可以从许多方面看到这种精神特质，在梦中、在艺术表现手法上、在艺术作品上或在我们所欣赏的异性身上，因他们具体表现出我们内在的阴质或阳质。

通过观察外在世界的进行，我们往往会觉知到自己的内在正在进行什么。我们通过爱及尊重别的女性，学会爱自己内在的阴质，我们通过爱及尊重别的男性，学会爱自己内在的“阳质”。

虽然男神与女神的结合已经不再用在西方宗教的象征上，但它仍是精神上的事实。它通过精神上对立特质的融合，来代表精神上的合一，如阴与阳、肉体与精神、灵魂和自我、意识和潜意识。我们内在这种两极对立的融合，来自于我们对自己和对他人的怜悯救赎之情，它能让我们更深刻地体会到一个更完整、圆融、更有影响力的本我。

**创造者**

创造者帮助我们觉醒内心深处的真正本我（真我，identity），它赋予我们新生。它是“想象力”的一部分，使我们能注意到自己的创造力。没有它，生活将不成生活。但是光有创造力而没有真正的本我（Self），创造力也无法对焦实现，充其量它只能使我们有许多的计划和想法，却始终没有实现。

珍·休斯敦称这个“真我”为“绝对存在”（entelechy），它是独一无二、廓然无累的生命。能与“绝对存在”本体相连的人，都是大师级的人，无论是艺术家、音乐家、科学家、哲学家或灵修导师，他们都具有独特性和使命感。

与灵魂相通，其实就是要与自己内在独一无二的“绝对存在”相连，以活出我们真正的本我和对所居住的地方有所贡献。活出“绝对存在”的方法，就是利用创造力的潜能，活出我们真正的内

在生命。

我们也会有意识地经验到灵魂面的四种原型。通过精神上的体验，甚或日常生活中的一些经验，如热切渴望、痛苦失落、激烈深情，或突然间看清真相，这些经验都诱使我们更深入探讨我们的灵魂面。我们若让这些经验来改变我们，就能经验到精神上的洗礼。

在我们进行其他类似的内心探索时，这四种原型代表内在探索的不同阶段：澄清渴望、整合分歧的心灵、平衡阴阳对立和发现深层的真我。当我们能意识到所经历的，就能产生本我。本我的产生代表内在探索已经结束，生命的转变也已圆满达成。这种生命的转变只有在我们找到本我，并在生活中实际具现时，才会发生。下一章中，我们将详细讲述这一个过程。

# 第4章 本我：活出自己

“本我”是个人内在探索的终点，它代表圆满完整，也代表旅途已然结束，内在探索已有所获，而个人的生命在新秩序下也已经得到改变。

本我的本质是矛盾的；它既是圆融唯一的，同时又因在不同人身上而有不同的独特性，也让我们的自我与超我相连。本我也是进入一个没有冲突、更广大完美新生活的起点。因此，忠诚是这个阶段所需要的。

统治者总是牢牢紧握旧的或过时不适用的观念。但这场探索之旅，不是直线的，而是向上回旋的过程，需要不断更新，**对过去牢牢不放，徒然扼杀窒息自己。**为避免此，我们该牺牲旧有的“统治者”，让新的英雄来取代。

## 圣爵的故事

许多古文明都有牺牲旧有统治者以更新王国气象的传统，其实这些故事都寓意着更新和改变的必要。

这种统治阶级的递嬗，脉动在传统的欢呼声中：“旧王已死，新王万岁！”

流传在12世纪的费雪国王（Fisher king）传说，就是这一类的故事，它隐含了生命更新的必要。在这类的故事中，统治者的创伤和痛苦，代表他应为领土的荒芜负责。为了恢复领土的活力与完整，必须要疗愈国王的创痛。

住在圣爵堡中的国王，必须要靠年轻武士寻回圣爵、正确解答谜题、或得到把关的圣物，方能得救。就好像在帕西弗（Parsifal）故事中，因为开始时没有答对问题，于是必须好几年漫无目标地流浪外地，而让领土继续荒芜、国王依然生病。最后，帕西弗终于找到返回城堡的道路，解开了谜语、疗愈了国王，使得王国恢复兴盛和繁荣。

生命中有许多时刻，我们也一如费雪国王般，好像有什么不对劲的事情，使我们无法与内心深处的本我联系，我们对生活不满，从前的生活目标也已不再适用。

帕西弗、费雪国王的故事也跟圆桌武士中的亚瑟王类似，它们都是有关寻找圣爵的故事。圆桌武士故事中的黄金年代，象征着达到追求本我的目标，而受苦的费雪国王，则象征着受创的本我。荣格学派的心理学家非常喜欢这类寻找圣爵的故事，特别是帕西弗的故事，因为这些故事中蕴涵了许多心理精神上的真理，事实上，它教导我们如何疗愈内在受创的本我，而如圆桌武士般终于疗愈并找寻到本我。

**圣爵与受苦的国王**

圆桌武士们所寻找的圣爵，据说成了耶稣最后晚餐时所用的酒杯，最后还盛了耶稣被钉在十字架上所流的血，因此圣爵也转化成为因流血牺牲而产生的力量。一如耶稣临终前所喊的话：“这是我的血，将为你们众人而倾流，以洗清你们的罪过。”

往往精神上的分裂，会因更有包容性的第三者而合而为一。在诸多象征着找到本我的神话故事中，耶稣的故事也是其中之一。耶稣之所以被认为是找到本我的代表，不仅因他死而复活，更是因他曾头戴荆冕、坐在写着“犹太人之王”的王座上，因此而被钉死在

十字架上。在这儿，除了历史上和神学上的重大意义外，这类的故事都有精神上更深邃的象征意义。

耶稣的故事象征着本我的出生、死亡及再生。因此，无论在历史上或宗教上是否相信这个故事，它都能为我们精神上带来新的识见和洞察力。这种心灵上的洞见，与因苦难而生的补救赎过、以臻完整圆满的过程有关。

对统治者原型以及本我而言，被牺牲（钉死在十字架上）是必然的；如当耶稣在大声呼号道："我主！我主！你为何抛弃我？"时，仍被视为是一位君王。其实他所呼号的，正是我们的灵魂夹在精神和肉体间，所感受到的痛苦与冲突。而复活的象征，就代表了我们得以在实际生活中清楚地表达灵魂层面，并且与现实生活间毫无抵触。

本我的原型想表达的是圆融合一的境界，但是大多数时候，我们感受到的只是内在的剧烈冲突。除非我们在生命转变的过程中能找到本我，否则随便一点冲突变动都会让我们痛苦莫名。我们内在的灵魂与自我间的冲突、男性与女性本质的相异或内在渴求与外在限制的不容，所造成的巨大撕扯，能锻冶并且生出"本我"。或者简单地说，就是当我们感受到内在的冲突后，我们就开始了寻找答案（圣爵）的过程，并且逐一解答而重归完整统一。

内心的平和宁静，来自于接纳承认矛盾冲突的存在。基督教神学家帕克·帕默（Parker Palmer）说："最大的矛盾就在于，虽活着却要接受终将有死的事实"。因此，内在的平静，只有在我们感受到凡人皆有的冲突张力后，才会得到。而除非通过冲突矛盾的激荡，否则我们也无法产生光与热，以刺激精神上的统整。

## 十字架的精神意义

同样地，在炼金术的传统中，改变也是由内在的痛苦矛盾而产生的，这与基督教中之十字架的象征意义相同，都是深奥有力的原型象征。炼金术中的矛盾冲突被视为是“十字架”，解决矛盾冲突的方法，就是性别的融合、意识与潜意识的统整、或灵魂与肉体的合一。

这种内在融合统整的象征，不但是死亡与重生的经验，同时也伴随着无与伦比的巨大痛苦。泰特斯·伯克哈特（Titus Burckhardt）认为，这个经验可以以一个反转的“T”字，或“十字架”来象征，垂直轴代表意识（表层）和潜意识（里层）的合一，水平轴代表阳刚与阴柔力量。意识（自我）和潜意识（灵魂）所合成的是精神，它的作用有如催化剂一般，有种神奇无比的威力。

阴、阳的力量，则以两条缠绕而上的蛇为代表，在十字架的相交处，这两个力量终于交融合而为一，再直线向上、直到顶端。

若以寻找圣爵的神话来诠释，就可以解释为我们有意识地、积极主动地，以“阳”（yang）或“阳性”（masculine）方式开始寻找圣爵（本我）。然后在寻找过程中，不知何时便转化为更具包容力、更充满灵性的“阴”（yin）或“阴性”（femimine）方式来完成寻找的过程。这种阴阳的转化，可以用来治疗因“自我”而产生对立分裂的精神层面。这个合一不仅融合我们的意识，更化育出“本我”，而且也调和了我们内在的冲突，使我们能愉悦地接受自己。要达此目的的唯一方法，就是好好体会由内在冲突所造成的激烈挣扎，让自我与灵魂、阴与阳，在痛苦煎熬中升华转换并融合为一。

复活的耶稣是君王，重生的“本我”是“阴”“阳”合一的主宰。**对我们每一个人而言，完全体现的“本我”是内部深层的安宁**

**与圆融**。我们大多数人对于这一个至高的境界，虽然只有片刻的体验，不过，无论它有多短暂，始终有股神奇的力量能让我们对生命充满憧憬和希望。

## 意识化的责任

当帕西弗首次造访圣爵堡时，他获得一把宝剑，然后又看到整个异象：一柄滴着鲜血、由护卫持着的长矛，一尊由少女捧着闪着寒光的酒杯，以及一个由小姑娘托着的碗盘。如果帕西弗开口问这整个异象和物件所代表的意义，就能使国王痊愈。但是，他却未开口。

造访圣爵堡、异象及象征的物件，都与灵魂阶段的四个原型有关。所获得的宝剑，代表追寻（追寻者原型），滴血的长矛，代表死亡（破坏者原型），酒杯代表生之本能，灵性的女性阴柔面（爱人者原型），而碗盘则代表创造者原型，因为当真正的本我（真我）生成后，不仅我们得到饱足，而且也能自然地使别人得到饱足。

帕西弗和受伤的国王代表精神的不同部分，帕西弗一如我们一般人，有极特殊的灵魂体验。但是，因为他没有追查它的深意，因此无法使国王得到痊愈。于是我们知道，光有死亡重生的经验是不够的，我们必须在意识上清楚地觉知它们，这样我们对它们才能有真正的了解。

大多数的我们都曾经历过对爱的追索、激情、失落的历程，或曾遭受过身心上极大的冲突，以及建立或毁灭自己生活的机会。但是，我们在遭遇这些经验时，如果只是大步跨过，而未曾注意到它的真正意义，就可能无法碰触到它所带给我们的深意。我们该静心沉思，并追寻它对我们有什么意义，接纳并承认我们所经历的已超

越了个人的经验范围。

帕西弗（Parsifal）和兰丝洛特（Laucelot）在寻找本我的过程中，一开始也因复杂不熟悉的过程，搞得头昏脑涨，因而没有去探究异象的真义；一如大多数只处在自我意识的我们，也未觉醒内在某种程度上，我们都只是在懵懂迷糊地过日子。

除非我们愿意有意识地接受心灵上的特殊经历，并且也愿意在意识上了解它们，否则本我就不会被我们的心灵完全接纳。**人想要有尊严地活着，就得接受我们所应知的，并去探求我们所不知的。**

当我们内在不再分裂冲突，当我们的心灵意识和自我也渐自澄清、各知其所，并且能在生活中恰如其分地表现时，就是本我自探索中渐渐呈现的时候。当然，受伤的国王基本上就象征着因自我灵魂之冲突而负创的本我。

## 生之欲望与知识：超越左脑的理智意识

神话故事中，国王的伤势总是在生殖器上，这代表许多层意义。首先，它象征着在文化上故意贬低轻视“生之欲望”（Eros），在精神上使我们残废。所以无论是象征性地或实际上地治愈生之欲望的创伤，就等于治愈了灵魂，因为从灵魂的观点来看，它也被文化一步步地玷污和轻视。

生之欲望不但与灵魂有所联系，也与女性特质相关。玛莉通·辛默·布拉德利（Mariton Zimmer Bradley）的畅销小说《阿瓦隆的迷雾》（The Mists of Avalon）（注：根据该小说改编的电影，中文译名为《亚瑟王传奇》），由一位女祭司Morgaine le Faye的观点来看圆桌武士的故事，认为它象征着崇拜女神的宗教，后来被崇拜阳刚的基督教所消灭取代。否认女性的特质，是建立新秩序的一

个方法，而它也造成了伤害。不再尊崇女神，也就是不再尊敬女性的特质和生之欲望；而热情就变成了毁灭。但是除非生之欲望和女性特质能重新恢复它原来的崇高地位，否则人的内心无法得到真正的统整与和谐。

“圣爵”象征着男性与女性的正确关系，这也是为什么武士要去寻找它。但是自从基督教取代了早期象征生命（生殖）力的宗教，并且不看重生之欲望后，整个世界就呈现出过度的男性阳刚化。本来“圣爵”是女性阴柔的象征，现在却注满了男性的阳刚，所以，圣爵就代表男性阳刚与女性阴柔在精神层面的融合，而不仅只是肉体层次的结合。

生之欲望象征着生命的繁衍，荒原象征着没有繁衍生命的能力：无法生育的子宫、荒凉的大地或凄凉的景观。

在传统上，这个时候统治者就被视为是与国土结合的象征。任何的重大错误，如国土变成荒原，就代表国王没有与国土合一。有如基督与教会的结合一般，统治者与国家的结合也代表了男性与女性的结合、自我与灵魂的统一、内在真理与外界事实合一。不能融合的原因是因为外在或内在丧失了生殖繁衍的能力。

治疗生之欲望的创伤要从结合分离的心灵、情感和生殖能力开始，使它们互相合作。在生命初期，我们为了要发展“自我”，所以有意识的控制性欲，以训练自制能力和负责的态度，以免变成失去控制的孩子。

这种训练和控制是非常重要的，但它却往往在生命中留下许多伤痛。当我们明白生之欲望统领着彼此间的关系后，我们就明白，除非治愈生之本能的创伤，否则我们不能完全地整合意识层面。同时也是生之本能（爱）将精神层面中分立的各部分，如自我与灵魂、意识与潜意识、男性特质与女性特质合一起来。

治愈这些伤痕，能使分裂的灵、肉、身、心重新合一。这种结合统一是因为我们知道，若不放掉某些过去，就不会生出新的本我。

合一是生之欲望有意识地消灭内在之紧张与冲突的结果。而意识化的前提，不仅仅是用理智或左脑来“知道”而已，而是有所谓的结合两个相异个体的意思；也就是我们要有意识的结合身、心、灵，并且体会因这深奥而绝美的结合所带来的痛苦和超越。是这种“认识”、这种意识，开启了生命并体会到意识层面的改变。因此被钉在十字架上牺牲了的耶稣，变成了复活的君王，两股势不相容的力量，也终于合而为一。通过这些认识，我们完全经历了自我的痛苦，意识到它并且成为自己生命的主宰。

**问对问题**

在费雪国王的传说中，当前来寻找圣爵的武士问了有关异象的问题后，国王的病就能够疗愈。这个故事代表将潜意识意识化的重要性。在帕西弗的故事中，重心则放在人与本我和本我与神的关系中，典型的问话是：

“本我为谁效劳？”

“谁为本我效劳？”

这些问题提醒我们，本我是在为我们、为上帝效劳，而我们则致力追求本我。这儿还有一层更深刻的警惕，那就是统治者必须要服侍上帝（而不是“自我”），上帝的恩典（由圣爵来象征）才能护佑国土及人民。由精神层次来看，就意味着圣爵要服侍灵魂。

现今的生命探索者，也要问这个同样的问题。当我们对生命产生困惑，而开始询问（探索）时，我们的深层精神世界就因此而展开。每一种出现的圣物都会唤起我们内在的疑问，像是当我们看到

宝剑时，就会怀疑它到底有什么用意？与我们的生命有何关联？受伤的国王会引起我们同情的询问："你哪儿不舒服？"表示我们即将被疗愈。滴血的长矛，让我们自问，我们该牺牲什么？而碗碟象征着我们的最爱，我们因而自问：自己真正需要的是什么？如此才能分辨清楚究竟什么是自己真正的需要。圣爵象征着我们得到开悟和圆融完整，以及我们的灵魂要求我们做什么？

当我们看到各个不同的圣物，并且质疑它们的意义时，就找到了它们在我们生命中的象征意义，而内在的统治者就得以被疗愈，荒原也繁茂了起来。

意识化的意思就是要心神警觉地发现真我，并负起身而为人的责任。也就是全心全灵的警觉、全神贯注，感觉所感觉的，并能清楚地知道我是谁？我为何而活？并为自己的生命负责。

经验"本我"并不是循规蹈矩就可以得到的，它要求我们付出所有的一切，甚至于我们坏的那一部分。但是没有任何事情是可以长久维持的。我们虽然整合了一切，迟早它又会开始分化，于是我们又将踏上另一个探索内在的旅程。

## 活出自我

当决定听从内心深处的召唤，我们就不再是过去的我们了，其中有失也有得。然而，艾玛·荣格（Emma Jung）和玛莉·路易斯（Marie Louise Von Franz）认为圆桌习俗（Round Table）的废除，是因为帕西弗没有找到本我的智慧（grail wisdom），并将它带回日常的生活中。帕西弗因为被灵魂眩惑住，因而无法回返。帕西弗不该隐遁于圣爵堡中，他应该将圣爵带回放在圆桌上，如此精神才不致远离尘世，而世界也得以充满灵性。

今日的问题，不但是要重建统整的本我，更要在生活中表现出一个感情与理智、自我与灵魂、阴性与阳性统整的本我。

我们每个人的灵魂都深深地被更深意识的神秘所诱惑，而想一探究竟，但是统治者却筑基于日常生活中，于是犹太人以遵循传统来实践灵修，而禅则帮助人脱离这种幻想和不切实际的状态，来过一个有意识的成人生活。日本禅学大师铃木大拙教导我们如何通过工作本身来帮助自己更接近佛的境界：

“当你鞠躬时，就鞠躬；当坐着，就坐着；吃东西时，就是吃；你若如此行来，佛性就在其中，无论什么情形之下，你都不要忘记佛，因为你就是佛。”

虽然犹太教、佛教、基督教的传统和教导都不尽相同，却都在教导我们如何将超自然、神秘不可解的万物，落实在日常生活中。这些超越个人的经验，并不意味着疏离，反而是我们日常生活的指引，这也就是“返回”的意义。

## 本我与内在的平衡

是否我们永远都会陷于短暂的和平以及无尽的痛苦之命运中呢？若本我之中只有统治者原型的话，痛苦和救赎可能会无止境地轮回下去。有些统治者发展出平衡和更新变换的能力；它有魔术师、智者和愚者一起来维持王国的均势。这四个原型，每一种都有许多方法，可以使个人内在达到圆融，也都各有不同的方式，以臻超越的境界，这其中的每一种原型都是圆融合一的，而且彼此互补。如果将这四种原型全部结合在一起，就会产生一个总合远大于四种单一原型相加的大圆满境界。

每个伟大的统治者，都要有一位魔术师帮忙，他会通过水晶球

来预测未来、治疗病痛，将国境内的所有人联合起来，并且维系精神生活。魔术师通过水晶球预测祸福，或警告统治者已远离灵魂，正有危险逼近。最后，魔术师帮忙创造积极正面的环境，吸引四方好汉前来投效。

伟大的统治者，也都有一位足智多谋的智者，他会对国王进言。因为统治者常常被小人欺骗，或者被私人的情感蒙蔽，智者就可以不为外力所动地阐明真相，使统治者不会陷入空泛的幻想中。

最后，还有愚者或弄臣来取悦统治者；愚者总能打听到最隐秘的消息；最重要的是，他能令统治者快乐，破除统治者的自我膨胀与傲慢自负。

当然，也有躲在象牙塔里的智者，对统治者毫无建言；独来独往的魔术师，对国土人民毫无指引；和只四处嬉戏，对群体毫无贡献的愚者。统治者、魔术师、智者和愚者彼此互相扶持，并贡献特长，以创造一个更健全繁荣和快乐的国土。

以心理学的角度来看，这四种原型，每个都是本我的一个面，当这四种原型达到平衡后，精神就会获得平静，痛苦与治疗的循环也将暂时停止。

**统治者**

统治者代表精神的统一，统治者的目标在创造一个单一和谐的本我。统治者的主要功用是给予命令，使四分五裂的碎片各归其位，以得和谐统一。

统治者有如会议中的主席，依循精神命令。他也是再教育后达到最高层次的自我，因为这时的自我已经不再需要保护心灵（Psyche）避开灵魂（Soul）了。如果统治者能完全地发展，那么我们内在的各种声音和各原型，都会有公平的机会发言和被倾听。

若统治者未充分发展，他会压抑某些部分，而造成内部的分裂。严重时，还可能引起精神上绝大的痛苦和疾病。我们心灵的统治者，大多介于前述的两种发展形态中间，它们除去我们内在的某些压抑，却也压抑某些过分发展的部分，以求达到平安和谐。在一个健全的心灵中，我们能听到许多不同的声音。

统治者也可能是仁慈的君主，它是灵魂的代言人。在这种情形下，它直接与灵魂面产生关联，在不同的观点下作判断，而不是只听从自我的决定。

**魔术师**

当命令过于严苛时，魔术师能治疗和改变本我。它的作用就好像是精神上的更新媒介，它能统整阴影面，将它转换为可用的能量。

魔术师是我们内在的炼金师，它从将原始的冲动情绪或思想转变为更进化的形式，帮助我们学习新的行为模式，改变粗鄙的行为，成为更有教养、更恰当的行为。而且，以当做是安慰剂的作用而言，它能制造疾病，也能治疗疾病。当自我听命于灵魂时，它就能创造和改变我们的生活，使我们更能感觉、更有意识。

虽然所有属于本我的原型，都有助于我们与那深层奥秘相衔，但其中魔术师是最能与那神奇的救赎能力相连的一种原型。它使我们学会宽恕，借此而改善情况，以达到成长和谐。

**智者**

智者是我们在静坐默想时所经验到的客观本我，它注视着我们的念头和情感，而又超越两者。它帮助我们面对真理、超越小我。**当我们不再与真理对抗时，我们就可以得到自由**。在荣格的符号象征中，它的形象是智慧、老人（或老妇人），在梦中为我

们指点迷津。

**我们内在的智者，是我们在静默时或远离日常生活时的一种谛观的能力，它能静观我们念头和情感的起落，而不攀附。**

在心理治疗上，智者让我们看到病态的模式，并且看到我们内在世界的投射。它能看到，并能经验到那超越一切的真理。反映真理与扭曲真理的差别就在于：前者是在一片平静的地面上反映，而后者是在一片波纹荡漾的池面上投影。

**愚者**

愚者是心灵的要素之一，它代表了意识层次的多样性。它破坏了本我的统一意识，使我们明白本我并不限于单一面貌；它也常被视为是本我的阴影面，是本我即将出现的新面貌的前身。但它不是以享乐为主的本能冲动，而是帮助重整、改变本能冲动的力量，因此反而是精神能量的贮藏地。

我们不仅要寻找到本我，更要不断地更新本我以转变世界。为了达到这些目的，我们需要开展这四种原型。事实上，如果只有统治者，他就会对我们内在造成压抑，统治者的命令会有所局限和限制。例如，一个高层次的统治者，会让12种原型呈现，以增加成功的机会。然而，理论上，统治者不会让一个对整体无益、或不合于现存规矩的原型出现。因此不适合的原型，可能会被放逐到幽暗地牢中，只有“魔术师”原型，能使原型发挥正面积极的功能；而智者能帮助看清真相，使我们作理性的判断。

愚者则让全部原型自发地表现出来，无论它们是否对个人发展内在和平或智慧有所贡献。因此，愚者提供我们足够的空间来表达多方面的“我”，不企图改变，而只是让我们自由地表达。

这四种原型帮助我们重整、负责、健康、诚实和智慧、快乐，

它们是这场自我探索的回报。**当我们表达本我，经历痛苦失落，并自其中超拔而出，我们就不再被恐惧所控制，于是更能勇于冒险，因为我们发现了真正的自我和能力，因而对世界才能有真正的贡献，因为我们已与我们创造力的本质相衔。我们也能找到方法来回报自己的努力，因为我们已经学会了如何去爱，也勇于接受别人的爱。**

当我们被“自我”控制时，外在的物资显得极其贫乏；而现在由本我主导时，一切都不虞匮乏。我们了解，**问题本身只是使我们更认识困难之所在，进而使生命更为丰硕。**我们在探索过程中所经历到的奇迹，使我们不再凡事强为。事实上，**如果某些东西真的是我们的，没有任何人或任何事可以取走它，如果它不是我们的，也没有人可以留住它。**

**当我们越发现自己的独特性后，我们就越不需要什么东西来让自己快乐。我们不需要有很多的工作，只要那属于我们的部分；也不再需要从不同的人那里得到不同的爱，而只要那真正能满足我们的爱；我们也要不需要许多身外之物，而只要我们真正钟爱的。甚至于也不要太多的钱财，只要有足够的钱可以买自己所喜爱的东西，就心满意足了。**

渐渐地，我们发现，**我们并不需要去攀登成功的梯子，才能获得快乐，只要做我们自己就可以了，若是如此，我们就拥有了一切。于是，不断重复的痛苦便会逐渐减少，因为我们知道痛苦是必然会有的，因而不再恐惧。**其次是因为我们逐渐知道，自己并不需要一直处在统整和谐中，才能感受到完整和圆融。患者反映出内在的多样性，使精神上彼此不协调的部分，得以自在共舞。无论灵魂之乐是和谐的、是嘈杂的，无论舞姿是否曼妙，都无关紧要，因为它们是为自己而舞。

# 第5章　超越追寻：自在之舞

本书中最后一个原型是愚者，它包含所有“返回期”的原型特质，它能让本我的各个层面自由地表达，然而我们却很难将它适当地归类。在探寻之始和终了，它都只是惊鸿一瞥，在意识上，我们不太承认它的存在。统治者象征着觉醒的意识和真我；而愚者则帮助我们超越自己、超越心灵的探索、超越个人化、超越意识，进入大欢喜之境。

在早期发展阶段，它附着在最原始的精神状态，类似本能直觉和冲动，是弗洛伊德所谓的“Id”——人类的本能冲动。虽然在相当原始的文化中，愚者也是社会所不接纳的角色，然而，正如我们所见，它却是我们生活中快乐的泉源。

在神话或传说故事中，我们可以看到愚者原型的发展过程。荣格认为，在粗鄙的谈话中、嘉年华会上、狂欢神秘仪式中、宗教的恐惧和狂喜中，及各式各样的神话里，都可以看得到它。他也认为，愚者原型是一种非常原始古老的精神特质，它是人类无分别意识的忠实写照，它离动物层次不远。

## 愚者原型的神话及自我的发展

愚者的角色存在于某些神话和仪式中，而人们也可以在自己意识的阴影面看到它、为之捧腹，知道自己仍有嬉笑的能力；虽然大多数的它已经被文明牺牲掉了。但是荣格也说，愚者特质不仅是一

种过时的人类意识形态而已，它在个人和社会整体的生活中，都有多种用途。首先，它代表了完全没有分别的直觉意识，人以此为基础发展出能区别的意识能力。**我们不可能完全摒除直觉，因为摒除它后，我们就会失去所有的生命力和活力。**

愚者原型在许多美洲原住民的神话中，是一位有极大胃口的人，他就像婴儿一样，还不知道自己与周遭环境有所分别。保罗·瑞汀（Paul Radin）提到《苏族温尼柏格骗子故事集》（Sioux Winnebago Trickster Cycle）中的冒险故事：当温尼柏格在烤鸭时，他要他的肛门照顾烤鸭，然后自己打了个盹。然而，当他醒来后，却发现食物被偷了，他因此大为光火，而将自己的肛门烤了，以作为它失职的处罚。但是当他闻到烤肉的香味时，忍不住尝了些许，并觉味道奇佳，于是把自己的肠子给全吃了。

当我们在笑温尼柏格的愚蠢时，却不知我们的贪念也会让我们失去控制，而趋于自我毁灭。像是酩酊大醉、大吃大喝、忘了避孕等，我们很容易就忘了不计后果、依冲动行事的下场。

年轻人逐渐学会辨别人我的不同，以及亲情与其他情感的差异和什么样的行动会招致什么样的后果。**虽然人能轻易地辨别自我与外在世界，却可能无法细微地辨明自己的思想、情感、价值，与父母、朋友或大众的有何不同。有时候，我们甚至会做别人希望我们做的事情，因为我们无法分辨驱使我们去做的动力和期待，到底是自己的还是别人的。有的时候，我们会一相情愿地认为，别人的想法会与我们的想法相同，而不征询别人的同意。**

我们心中的愚者，在我们想找出什么是“我”，什么“不是我”的时候，就开始作用了；它帮助我们将分离的我合成整体。在愚者特质中，性是完全原始的，没有任何道德责任的羁绊。在前述故事中，温尼柏格的阴茎长到他必须将它驮在背上，才不会妨碍走

路，而它又如此不受身体的控制，甚至能与前面村庄村长的女儿发生关系，而引起轩然大波。

最后，温尼柏格的阴茎，终于在他强烈的恳求下，被一只花栗鼠咬啮成正常人的尺寸，并且能被身体控制。将过大、原始、不被控制的性器变得小一些、易于控制些的象征意义，与男孩和女孩在青春期时所举行的割礼或净化礼相似。它们象征驯服、截去愚者特质中不受羁绊的原始冲动，以符合社会文化的需求。

温尼柏格的阴茎，不仅长度变短、冲动减弱，更与他的身体重新合而为一，因此它的冲动就被他人性中的其他部分控制住。然而，一直要到他真正了解异性后，他才能算是已完全准备好可以过一个“饶有深意的亲密关系”的生活。基本上，愚者本质的性别意识是颠倒错置及无分别意识的。因此，有愚者特质的人，会横跨两种性别，这也就是为什么青少年会喜爱没有性别的打扮穿着，而他们若不是被过度“同性恋恐惧”的文化所影响，他们会同时为同性和异性所吸引。

温尼柏格会变成女子去欺骗一位酋长，并与他结婚生子，直到被发现后才逃走。最高层次的愚者原型，同时拥有男性和女性气质，他们会以穿着跨越性别的服饰来表达；他们知道什么是男人，什么是女人。他们的内心中具有某种完整圆融的特质，因而不需要异性特质来弥补平衡。他们被花花世界所吸引，而快乐地来来去去。

那些不怕发展他们内在天生领袖特质以及吸引群众的人，能与男性和女性都相处融洽，因为他们内在有男性和女性的两种特质。而且，他们也不刻意压抑自己的情感，虽然那些情感不被社会认同，但是聪明的愚者知道如何收敛不合宜的情感。他们也不委屈自己来取悦他人，因为他们知道对方喜欢什么、满意什么，所以他们

在坚持自己时，一点也不害怕显得以自我为中心或与众不同。

愚者从未真正为社会传统所拘束，但他知道如何应付社会规范。比方说，成功地扮演某种社会角色，却未真正地认同。愚者知道自己想什么、要什么，能随着环境改变角色，而不会有认同上的危机；他知道他不受那些角色限制。在温尼柏格故事集将结束时，他又变换成男性角色，结婚生子，但是没有人认为那个角色能限制或羁绊住他。

我们内在的愚者，偶尔会出来冒险游历一番，这只不过代表我们想知道自己到底是谁、喜欢什么、想什么。如果没有这番经历，我们永远无法认识真正的自己。这也是为什么许多有强烈吸引力的人，在年轻时会荒唐放纵、犯下大错。但是，他们往往能从错误中学习改进。

## 愚者原型的探讨和表达

愚者从肢解器械、创造发明、运筹构思、经营控制艺术创作、逗人开心等学习实验中，学会控制自己。通过探索不同事物的好奇心，也帮助我们找到适合自己的领域方向，并且学到该领域所必须具备的基本技能。

**我们可以约束和引导愚者原型，但是却不该压抑它。**就好像我们可以用度假休闲来帮助人头脑清楚、心智平衡、身心愉快。

**我们内在成熟的愚者原型，是个高度发展个人品位、打破传统的鉴赏者，他也能以被社会接受的行为处事来表达自己。他极有创意，可以开创适合于自己的各种生活形式，并能自在地悠游于所喜爱的事物间。**虽然，这些生活形式会使得他们被置于社会的边陲（如艺术家、音乐家的生活方式），虽然如此，他们仍是社会上积

极正面的力量。

在过去，愚者原型教我们如何放下对权势成就的渴求，使我们得以接受生活的原貌；尤其在当我们感悟到来日无多，而能仔细品味生命的每一刹那之时。

## 愚者原型与觉醒内在者

愚者的特质是从我们内在的各种原型特质之中分化出来的。这也是为什么一位品德高尚、充满勇气、正直诚实的天真者，同时也具有机智巧诈的愚者特质，因为后者偶尔可以帮助人脱离困境，而不会影响到他的自我形象。

然而，人应该将自己内在的愚者特质与其他的原型特质分开，因此愚者的特质就不会被压抑或控制，因为它是忠实可靠的伙伴，它可以用合于环境（愚者）和道德（天真者）的方式拯救牺牲者（孤儿）。愚者特质能帮助我们巧妙地绕过障碍，而不会直接面对它们。

由天真者、孤儿、战士和照顾者，所形成的自我（Ego），喜欢井然有序，害怕混乱。然而，愚者特质都充满混乱、失序和破坏的力量。有的时候，愚者原型从“自我”中分出，是因为自我不允许它存在。

## 愚者、本我冲动与和谐自在之舞

只有在我们与内在的愚者特质发展出长期的关系后，我们才能在危险时也信赖它。当信赖充分发展后，我们就能如同儿童享受滑雪橇般地喜欢它，而不会有害怕。

重要的是，我们该知道战士原型、照顾者原型、天真者原型、孤儿原型都是用来帮助自我发展的原型，他们都不是自我。愚者能帮助我们转化本能冲动，但他却不是本能冲动；愚者帮助我们分辨本能的原始冲动，以发展意识层次。但是它也让本能冲动和灵魂相联结，而不被意识所控制。

当意识被统整后，不受羁绊的愚者，就会变成弄臣的角色，而成为精神心灵可以接受的角色。但是在转化以前，我们的自我会倾向于压制本能的冲动，因为若不如此，我们会显得缺乏文明教养。然而，大多数的我们对它都压抑过度，以至于因切断与天赋本能的联系，而缺乏意志、激励和影响他人的力量。

已经充分发展并且整合好本我的人，可以信赖自己的直觉；当他们凭内心深处的本我行事、追寻个人幸福时，也不用害怕会伤害到自己或他人。他们知道如何信赖生命的过程，于是生命就成为一种单纯的喜悦、一种自在。

## 超越个人化：精神的多面性

詹姆斯·希尔曼（James Hillman）在《再看心理学》（Re-Visioming Psychology）一书中提到：以心理层次而言，多神论比一神论更好。因为一神思想只启发我们单一的“我”之思想。他认为高度发展的愚者原型，可以容纳各种可能性的存在。

希尔曼呼吁我们要从精神层面去看清愚者原型的主要信念和假设，借着隐喻重新赋予神话人物新的生命，并解开人对信仰的刻板印象。那么人就可以用一个全新的角度来看所谓的人格。我们是不具人格的人、是一个象征，扮演着不同的化身，模仿着内心中命定的影子；而创造设计出“我”的灵魂，却有着超越人格的

原型奥秘。

希尔曼提到在多种文化传统中，各种拟人化的原型化为诸神，每一位神祇都有伦理道德、本能反应、言行模式、代表情感等的精神指导作用。这些拟人化的诸神，代表我们错综复杂的人性，操纵了我们的人生。

我们每个人的内心，除了短暂的和谐状态外，大都处于纷杂扰乱中。事实上，大多数的人都能在这片纷乱中生存，是因为我们压抑了不适合自我形象的部分；或者，我们努力改进那些不适合的部分。然而我们都会体会到生命的复杂多面、我们内在不同的偏好、渴望不同的生活，而这就是人生。是愚者原型让我们停止否认它们的存在，而去接受它们。

## 活出自己

哈尔·斯通（Hal Stone）在《拥抱自己》（Embracing Our Selves）书中，教导我们如何再次体验内在丰富的多样性，它们有些被否认、被压抑或被埋藏。斯通利用完形治疗的技巧，帮助人重整这些部分，让它们重回意识中，共享生活。当人让内在不同的面貌逐一呈现后，他的肢体语言、讲话腔调、甚至年龄和种族，都会随着不同的呈现面貌而完全改变，并且很像所呈现的人格特质。通常每一个“本我”都有一个名字，但是这个情形不同于“多重人格”的精神异常，因为这些本我的呈现，是我们有意识地利用高度发展的愚者特质，将我们内在复杂面貌完整地呈现出来的结果。

愚者能看透并戳破我们自以为重要的想法，使得我们跌落至谷底。它让我们明白，我们无法控制命运，当然，它也除去我们以为可以控制自己命运的想法，让我们超越自我觉醒的历程，而回到生

命本身。它单纯地让我们内在的不同面貌自由地表露出来，并品味欣赏其中不同时刻、不同风貌的美丽与喜悦。

统治者和魔术师辛苦地救赎和治疗，智者则努力追求真理。只有愚者单纯地、不加批判地享受此时此刻、品味人生的欢愉悲苦。于是，愚者特质具有天真者的坦诚直率和创意，而没有否定、拒绝、或需要保护的倾向；它甚至可以看清事情的真相，并给予建言。

它能认识并接纳人的失误或不可靠，并将失误变成欢笑，而非批判或失望。生活中有愚者特质时，我们就能自所有的“应该”中释放出来，过真正的生活。

然而，这还不是自我探索的结束，因为内心的觉醒是一辈子的事。但是进入这一个阶段，就已经能够改变我们的生命品质了。于是，我们一旦超越了内在的探索，进入自在随性的境界后，生活中自然就较少痛苦。因此愚者原型能帮助我们体验至高无上的快乐，并且让我们与本能生命相连。也许是因为愚者原型知道唯有全然接受个人精神方面的特质，人才能不再挣扎，而欢愉地生活，接受生命，也接受自己。

# 第二篇

## 准备探索



# 第6章 天真者

天真者相信生命、自己及人们，它代表信念和希望，甚至对显然不可能的事物也极具信心。它使我们心中保有期待和希望，也相信我们能够信赖他人，并向他人学习。所以它是我们学会生存和工作的基本要件。

每个人都是由天真无邪的婴儿开始的。最早，我们在母亲的子宫内被完全地保护着，出生后，如果幸运地得到父母的爱护照顾，并在一个相信人类与生俱来的潜能，且能给予鼓励发展个人独特天赋的环境中长大，我们就能得到足够的安全和保护来发展自我，一直到我们能照顾自己为止。

**充分被照顾和关爱的孩子，会对世界充满信心，会觉得世界是个安全的地方。他们能信赖别人所给予的身、心、灵的一切支持与协助。他们对自己和别人的信任，使他们学会生活的基本技巧。将来有一天，他们也会对别人提供安全的保护，并将所学得的传递下去。**

| 天真者 | | | |
|---|---|---|---|
| **目标** | 保持安全 | **畏惧** | 被弃 |
| **对困难的反应** | 否认或寻求保护 | **任务** | 忠诚识别 |
| **恩赐** | 信任、乐观、忠实 | | |

天真者相信一切权威，无论权威是否以天真者的利益为考虑。我们内在的天真者，甚至会信任那些不值得信任的人。它会相信父母所说有关我们的一切，比方说丑陋、顽皮、自私、不合群、愚笨或懒惰；它会把成绩不好归结为自己不够聪明；它也会内化种族偏见、性别歧视、同性恐惧或阶级意识，并且相信别人可谴责的人或事基本上都是不好的。

虽然一个快乐安全的童年，有助于我们养成乐观和信任的生活态度，但是没有这样的童年，并不意味就无法获得天真者的天赋特质。有些人虽然有悲惨的童年，却能成为一个快乐幸福的成年人；但有些人，终其一生都过着悲惨的日子。

## 天堂乐园失而复得

许多宗教传统都有纪念“失落纯真”（Fall from innocence）的仪式。例如，在基督教教义中，人自伊甸园堕入艰辛困顿的尘世，一如其他的神话版本，故事并未就此结束，最后总会有救赎者来到，并解救人类，带人重返天堂。

在某些东方文化中，乐园的失落是一种悟道方式，它象征以真知灼见将我们自虚幻的假象中解放出来。我们跟随大师们修行，以证得涅槃解脱，而经验到天人合一的境界。

威廉・欧文・汤普森（William Irwin Thompson）在《证入本性》（The Time Falling Bodies Take to Light: Mythology, Sexuality and the Origins of Culture）中提到，有许多文化，视这种“失落”为一种持续不断的过程。他说，在印度佛陀的宇宙观和西非“多贡”（Dogon）的观点中都认为，“宇宙如同一个巨蛋，混沌初开之后，随着它的扩展而开始进入时间的长河……当宇宙坠入时间的长

流之后，万物便因着时空状况的演变而产生”。其实这些现象在时间的概念形成之前，就已经发生了，一直到人类生命出现后的每一刻，依然继续在进行。混沌初开的“坠落”（the Fall）所造成的大混乱局面和原始完整的宇宙巨蛋状态，其实是同时存在的。

哈皮族和玛雅族有一种世界进化观。他们认为，“神在努力地创造人，但每次都失败”，所以神必须“一试再试”。他们也认为，无论是神或是人、乐土的失去或得到，都说明了我们不断地想认清现实的企图，而这些不可避免的失败和不断的努力，即使无法找到真正的乐园，却可以带来某些进步。

希腊人对于人的原始完整状态，有个极美的传说：那时，男性和女性是同一个存在体，但是因为那个存在体实在太完美了，以至于威胁到神的地位，于是神便将这阴阳合一的存在体分为男人和女人，因此男人和女人若没有寻得自己的另一半，就会永远觉得残缺不全。原型心理学家琼·辛格（June Singer）在她所著《阴阳同体》（Androgyny）一书中，以这个故事来阐述另一种版本的“失乐园”说法，借以隐喻我们人类的心灵也会是完整和谐的，而今却零散纷乱。只有当人类能发展并平衡我们内在本来就具有的“阴”与“阳”后，我们才能重归完整，获致心灵和谐。

基本上，每一个文化都有段黄金年代。莱恩·艾思勒（Riane Eisler）在《圣爵与刀刃、历史与未来》（The Chalice and the Blade: Our History, Our Future）书中，以人类学的角度来看“失乐园”的故事，她认为那是一个真实的史实。从人类学的资料上显示，“乐园”（Garden）是新石器时代生活的一个比喻和象征，那时的人类开始开垦土地，建立了人类有史以来的第一座家园（garden）。

艾思勒提到，在历史上的某一个时期，人类会普遍尊崇女性神祇，所以那时世界上没有战争杀伐、没有阶级分别、没有性别或种

族歧视。那时，人与人之间的关系是彼此合作互助，所以人与人之间没有高下分别，在精神上也没有愚者的分野；在那个时代，人类的自我、灵魂和精神都能一起和谐运作。她甚至更进一步提出，当人类内心能重新获得可以让人生存得更祥和、更安宁的信心后，人就能重新建立所失去的“乐园”。

## 天真者之旅

所有有关“天真者之旅”的叙述，都是由一个温暖安详、充满安全与保护，一个梦幻般的理想世界开始的。但是，突然间，故事中的主人翁被扔到一个充满批判意识与歧视不公、到处弥漫着冲突暴力，并让理想梦幻破灭的地方。

然而，我们每个人内在的天真者特质却认为，只要那个梦幻般的理想世界会存在于某时某地，纵然它现在毫无踪影可寻，我们依然可能使它再现。也就是说，**无论我们内在的“天真者”是沉睡、是活跃，基本上我们都相信，未来的生活会比现在更好，这也是我们初次体验的天真者原型。**我们之所以能经验到它，是因为它就在那儿。然而，重返本来的自然纯真则完全不同，那是我们自众多选择中挑选出来的。这也就是为何天真者特质涵盖了内心探索之旅的全貌；因为每个人内心深处，都为那深信不疑的信念所激励，想重建一个曾经存在的美好世界，只有经历人生的一切后，才终于洞然明白，致力开创一个彼此尊重、互相了解、安详平等的世界。

探索内心者通常由天真者状态开始，未几就进入了孤儿特质，在心灵领域流浪、无家可归。典型的英雄冒险故事中，探索者多半由孤儿和异乡人来象征，他们通常是由别人抚养长大的，他们的追寻动力是为寻找亲生父母。

不管探索者是否能寻找到生身父母，故事情节都大同小异。而探索者所经历的一切问题困难，都是因为被放错了地方，就像一片拼错的拼图般，只有当探索者找到自己所属的地方后，他才会有回到家的感觉。

许多爱情故事也和英雄的探索故事一样，遵循着一个固定的模式：两人相恋，初时宛若置身天堂，然后，发生某件事，使两个人意识到对方并不完美，只不过是凡人罢了。就好像没有一对父母是十全十美的，也没有任何一位情人，能达到我们内心所要求的标准。不管两人的关系是否真正破裂，大多数的亲密关系，无论开始时是多么浪漫或抒情婉转，早晚都会从初期的陶醉迷恋中清醒过来。

但是，不管是哪一种故事：乐园的失去或复得、是否找寻到真正的生身父母或家园、或爱情的迷惑与幻灭，故事的内容都充满了希望，并能唤醒我们内在的单纯信念，坚信着那个只有孩子才相信的梦想。

**这种童稚单纯的信念，无疑就是耶稣所说的："除非你们变得像孩子一般，否则不能进入天国的门。"就是这种单纯的信念，让我们在最恶劣的情形下，仍紧握住梦想和希望，并使它实现。**

最理想的是，我们都能以乐观、开朗、满怀希望的态度来开始面对每一件事情。因为我们无法预测未来，我们只能相信期待必会实现。于是，当我们对内心探索越深后，我们就更睿智、对世事也不再无知，如此梦想才得以实现。

而且也只有在天真者特质中，奇迹才会发生，其他的原型状态，都太忙于操纵结果，无暇顾及奇迹。像《奇迹课程》（A Course in Miracle）或其他类似的书，如《爱就是抛掉害怕》（Love is Letting Go of Fear）和《心灵游戏》（A Book of Spiritual Games）都

告诉我们，所有的痛苦都源自于错觉幻想，世间唯一的真理就是真善美。借着对宇宙的这种单纯信念，奇迹才会发生。因此，在许多宗教中，神被视为慈爱的父母，因为人将此形象视为安全信赖的象征。

**不服从和信心**

人内在的天真者因为容易被诱惑，而往往被视为使人沉沦的原因，所以我们需要补赎和救援。比方说，在亚当夏娃的故事里，就因为夏娃不服从命令，偷吃了智慧树上能分辨善恶的果子，人类才被逐出乐园而受痛苦的折磨。

然而，夏娃因蛇的诱惑而偷吃禁果，却又被视为幸运的象征，它使人从一片混沌不分到能分辨善恶。至于补赎和救援，在犹太教义中，人的救赎是因犹太民族与上帝的盟约而来，而不是因上帝对人的慈爱，或人对上帝的敬爱而来的；在盟约中，它约束人服从上帝的律法。在基督教教义中，则是上帝派遣她的儿子来到世上，弥补人类所犯下的罪。这个“救赎”（Atonement）的意义，就是“合一”（at-one-ment），也就是使人的心灵意识恢复为万物一体的概念，而不再是二元对立。在犹太教义和基督教义中，当人一旦与上帝合一，就可能重返乐园，无论是在现世或者来生。

迪斯尼电影《历险小恐龙》（The Land Before Time），片中描述一只小恐龙与它的母亲和祖父母四处流浪。长期干旱摧毁了它的家园，但它的母亲知道，在遥远的地方有一片丰美的绿谷，只要努力，一定可以找到。路途中，母亲死了，小恐龙伤心之余，独自继续流浪的旅程。只因相信母亲的话，它没有放弃希望，最后终于找到了那座青翠山谷。

这些故事都在教导我们可以放心地去信任，而且信心总是会有

回报的。当天真者原型主导我们的生活时，我们好像不可能找到乐园或重建乐土，因为所需的救赎远超过我们的能力范围，我们所能做的，只是满怀信心，并以信心开启奇迹之门。

### 贞洁和忠诚

古时的骑士向国王、王后、理想、神祇或爱情宣誓效忠；信守誓言是骑士精神的中心思想。我们每个人在年轻时都曾许下这样的承诺，这些承诺在我们纯洁天真的内心中依然神圣。

中世纪时，许多文学作品都在歌颂着为保护自己贞洁而死的女性。贞洁是我们内在天真者原型的象征，它象征纯洁未被污染的本性。在古时候，“童贞女”指的是“拥有自己”（oneinherself），她不是男人的财产。在现代，它可诠释为一种内在完好无缺的状态，而不是指“生理上”的纯洁。

从社会文化角度来看，虽然社会对男性和女性的贞洁有双重标准，然而如帕西弗这样的英雄人物，却乐意婚前保持贞洁，婚后保持忠贞。这意味着在精神上，他们能保持天真纯洁的心灵和忠贞不二的信念（而非仅是过独身生活），直到成熟得足以信守另一个誓约。所以，准备自己以等待生命中的伟大爱情的来临，就是保有心中的梦想，无论那个梦想是爱情、是工作理念、或政治理想，而不只是为了眼前的欢乐。

## 天真者阴影

天真者总是想保护天真无邪的信任和乐观，所以会拒绝接受失望。然而，如此一来，很可能会有负面的影响。在精神病理学上，拒绝接受失望而牢牢抓住旧有的信念，可能会引起饮食方面的疾

病。如玛丽恩·伍德曼（Marion Woodman）认为，一个社会若以贬抑肉体和轻视女人，来达到保持天真无邪，就是拒绝成长、拒绝女人、拒绝性。

天真者拒绝相信父母、师长或爱人会有背叛的倾向，因此，我们内在的天真者特质，会使我们不断堕入重复被虐的情况中。

这就是为何在家庭中，会有受虐儿童；在亲密关系或婚姻中，会有人在情感上肉体上被虐待；也是为何有许多的人，在工作场合中受精神折磨。然而许多不愿待在一个身体受虐待的环境或情感受折磨的关系中的我们，时间一久，就会察觉到自己被虐待。

内在的天真者，也很容易拒绝和否定我们的作为，而不愿为自己的问题负责。在起初，天真者是绝对的二元论者，它无法在得知自己不完美后，而不觉得恐怖。所以它要不是否认自己的不完美，就是觉得满心罪恶与羞愧。

健康的天真者特质会原谅或调和自责及否认行为，如果别人伤害我们，它会很快地原谅他人，并相信下一次情形会完全不同。

当天真者畏惧他人时，它会以责备自己来逃避那个害怕。就如孩子被父母责打时，很容易就相信是自己的错；因为相信自己不对，比相信父母所加诸的伤害和不合理作为，要来得容易。当天真者不敢面对自己的错误时（绝大多数是成人），它会将自己的错投射在别人身上。

**这些自责或责备他人的行为，都是为了使我们不用为自己的行为负责。如果我们否认被虐，我们就不用为自己作战；如果我们将自己的错投射在别人身上，我们就不用改变；如果我们接受别人对我们的批评、敌意和伤害，我们就可以只攻击自己，而不用去想如何避开外在环境的伤害，或是不需经验自己在面对批评、敌意时的无能为力感。**

天真者相信，认清个人的伪装外表和在社会上所扮演的角色身份，非常重要，而不是表面之下的奥秘（secrets），因为在表面之下隐藏着危险。而我们若不将那潜藏的意义加以意识化，它就会在梦中或醒着的时刻，以各种原型的阴影面来表达。所以，一个具有天真者原型阴影面特质的人，精神上会一直恐惧不安；他会一直被孤儿原型的阴影面诱惑，而跨越有形和无形的限制，嘲弄社会的规范；而战士原型的阴影面，则会不断攻击他自己，并且无情的批判他自己；照顾者的阴影面，则会一味要求他牺牲奉献，只要他有一丝顾及自己，就会责备他自私自利。

与灵魂发展阶段有关的四个原型，也因天真者特质的投射，而显得极具威胁性。追寻者则被视为异教徒，破坏者被视为敌人，爱人者则是不道德的诱惑者，创造者被视为危险、高傲自大。于是天真者的内心空洞无主，有强迫性的自我毁灭行为、强烈的性欲，并且活在一个由潜意识不断制造事故和麻烦的生活中。

## 天真者的成长和发展

天真者往往觉得自己极为特殊，因为他们的纯洁思想和单纯信念，会使他们极具魅力。他们也认为，因为他们是如此的特殊和善良，所以他们会得到所有人的照顾。

仍拥有这种初期天真者特质的人，表面上好似独立，私底下却期待他人的照顾。他们很少担负自己的责任，虽然他们工作非常努力，人也非常好，旁人也的确会出于本能地爱护和照顾他们，一如照顾小孩子般。因此，在这种情形下，天真者常无往而不利，一直要到旁人不再照顾他，并要求他自己长大为止。

但从另一面来看，天真者在成人世界永远生存得不好，因为他

们从未真正长大。除非他经历沉沦（fall）——也就是失去他人的宠爱，否则永远无法真正了解什么是实相或永恒。天真者的特质，不仅影响工作态度，也影响了人际关系。他要求并且复制一个与他初期母子共生相仿的关系，他以为别人也和他一样，也要相同的关系，而未将别人视为一个实际独立存在的个体。

当我们内在的天真者意识到别人并不想要拥有我们所企求的关系时，我们的渴求就会遭到阻碍，我们就会爆发孩子般的怒气，并希望下次能得到自己想要的。换句话说，我们每个人内在的天真者是脆弱的、依赖的，就像小孩子般，以操纵父母来得到自己想要的东西。

当生活变得比想象中更严酷时，我们内在的天真者才会变得比较坚强。但内在的天真者，仍是轻快有信心的——无论世界多么冷酷，梦想多么不可能实现。

天真者成长的动力，就在当他面对一切看似不可能达成的情况时，仍然满怀希望。这就好像，虽然人在沙漠中迷了路，但仍相信上帝会引领我们到达圣地。天真者必须要去学习接受矛盾的事实：在内心深处，虽对世界满怀信任，但也不至于天真到将钱包留在桌上，而认为别人不会去拿。

**天真者的层次**

| | |
|---|---|
| **阴影面** | 否认、压抑、服从、不合情理的乐观、冒险。 |
| **内心的召唤** | 安全、保护、无条件的爱和接纳。 |
| **第一层次** | 无条件地被接纳、相信世界如他所想、依赖。 |
| **第二层次** | 经验到失望、幻灭等失落，在不幸中仍保持信心。 |
| **第三层次** | 重返乐土，睿智的天真者，乐观信赖却没有否定、无知或依赖。 |

刚开始，天真者把生命当做一个“非黑即白”的定理：不是非常安全，就是非常危险；权威者若不是全知全能，就是完全无知；人们不是非常完美，就是非常不好。更糟的是，天真者觉得自己必须是完美的，否则就认为自己毫无价值。因此，天真者总是在理想和完美主义以及梦幻破灭和愤世嫉俗中摆荡不定。

几年后，当一个更高层次的天真者发展出来，他会明白有些事是安全的，有些则否；权威者不见得事事都是权威；无论好人或坏人，都有善良的和邪恶的天性。若幸运的话，天真者便能接受自己内在有善也有恶，有强也有弱，而内心感到很安全，之所以能够如此，部分是因他对世界的信心，部分是因他变得较成熟睿智了。

最初，天真者认为安全是有条件的。“除非我越过马路，我才安全。”“只要我照别人所说的去做，我就会安全。”此时他的安全世界非常狭小，而且有所限制，若超过这个范围，对他而言就充满了不可知的危险。**天真者经历越多的危险，世界就变得越宽广。当然，这要付出痛苦的代价，接受挫折与幻灭。这种失落，在生命中不只发生一次，我们会不断经验到自己和别人的背叛遗弃和理想破碎，若幸运的话，每一次，我们都能重回天真者的态度，那不仅是一个新的境界，更是一种让我们能以天真的态度来感谢祝福的境界。这种天真的态度是出于智慧，而不是出于被拒绝。**

当我们经历失落和重建信心后，我们的安全范围就能更为扩大，我们也会更加成熟，并且安全地通过许多人生道路。我们会自失恋中重生，并且因为已发展并具备了某些能力，使我们不会害怕爱或被爱；在充满敌意的气氛中，也能勇于表达自己的意见，并且没有因此而被革职或被杀。于是，我们发现，纵然在一个完全不被了解的环境中，依然可以诚实地表达自己。

最后，天真者终于能够了解一些似是而非的道理，他能明白其

中蕴涵的象征意义，而不仅限于它表面的说法，最起码，不会被最初的思想观念所束缚。我们的老师、灵修导师和神话，所说的都只是表面意义而已。例如，许多神话故事都告诉我们，必须牺牲一位纯洁的人，神才能够赦免我们所犯的过错。于是在许多古老文化中，人们就真的以最天真纯洁的少女、少男或动物来取悦安抚神。

从较高层次的认知面来看，我们可以了解到之所以要牺牲天真无邪者，是一种心理上的需要。当我们失去与天（上帝）或我们的灵魂合一的感觉时，我们就必须牺牲天真的想法，从自我的幻觉和否认中走出来，继续找寻新的真理，以使我们的内心重归合一安宁。

在探索的过程中，会有极大的矛盾出现。就某方面而言，我们绝不能放弃自己的理想和梦想，因此每一位内心探索者，都是天真者。但是同时我们又必须能去除幻想，才能学习和成长。在起初，我们若分不清什么是真实或什么是虚幻，也没有关系，因为在探索的历程中，其他的事物会帮助我们学会分辨。我们牺牲掉内心单纯无邪的信念，只为有一天我们会因此而获得更高的智慧。

## 练习

想想看，你的生活中，天真者特质在什么时候、什么地方、以什么方式出现，以及它出现的频率如何？

1. 在你生活中，天真者特质表现得多，还是少？过去表现得多，还是现在表现得多？未来会出现得更多次吗？它常表现在工作上、家庭中、梦境中、幻想中、或朋友身上？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，有谁被天真者原型影响？

3. 在你的生活中，有没有什么天真者特质是你希望能以不同的方式表达的？

4、每一种原型，都以许多不同的方式表现，花一些时间以画

图、剪贴来描述，或用一张自己穿着特别的服装或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的天真者特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？在什么场合天真者特质觉得最舒适自在？

## 导引式冥想

在你的默想当中，让自己体验一个完美的童年，你拥有你要的一切东西，爱、安全、归属感、足够的刺激和鼓励。允许自己可以自由地幻想，不管真正的童年是什么样，你可以在幻想世界中，给自己一个完美的童年。

让自己沉溺在被拯救的幻想中，无论是“有一天，王子（或公主）会来救我”，或是梦想伟大的心理治疗师、大老板、或政治领袖会恢复乐土。想象自己正忠诚地等待，自己多么的善良纯洁，值得被救援。想象自己被一位强而有力又善良仁慈的人拯救。然后，再想象你变成那个人，你会觉得如何呢？

# 第7章 孤儿

孤儿与天真者同有“失落、沉沦”的经验，但却有不同的结果。天真者会顺势利用机会更加努力，使自己更臻完美、惹人怜爱、更值得尊敬；孤儿则将人世间的忧愁失望视为是根本事实，来证明人永远是孤单寂寞的。

按照字面意思，孤儿是指在幼小尚无保护自己能力时，就缺乏父母照顾和保护的孩子；也许他的父母已经过世，或是父母遗弃了他，也或许他是个被忽视或被虐待的小孩。然而，许多人虽然在完整的家庭中长大，却未受到珍爱照顾，并且在精神和肉体上备受威胁、没有安全感，因此这种人也是另一种形式的孤儿。

我们内心的孤儿原型，是由小孩时所经历的遗弃、背叛、虐待、忽视、或幻灭所形成；这些经验中也包括了老师的不公平、同伴的取笑、朋友背后说坏话、爱人离去或老板期待我们在非专业领域内有表现等经验。孤儿的特质，还包括对世界渐增的不信任；像是电视广告不可信，有些警察不诚实，有些医生不治穷人，商人会

| 孤儿 | |
|---|---|
| **目标** | 重获安全 |
| **畏惧** | 被剥削、被牺牲 |
| **对困难的反应** | 无力，希望被救，怀疑的服从 |
| **任务** | 经历完全的痛苦和幻灭，开放自己接受别人帮助 |
| **恩赐** | 彼此扶持、同情了解、了解现实 |

为赚钱而污染环境，以及民主社会中，有些人会比其他人更有权势等。

若我们不认识自己内在的孤儿，它就会被我们自己和世界所抛弃。不幸的是，我们都活在一个无法接受痛苦和软弱的社会，我们必须要时时表现良好。这意味着大多数的人，都隐藏了自己内在的软弱和失败而不敢表达出来，以免被别人批判。讽刺的是，那些人也隐藏他们内在受伤的小孩。结果我们内在的小孩不但受伤，而且非常寂寞。

## 孤儿的形成

人的生命中充满着困顿被弃的经验。当孤单被弃的感觉越多，甚至远超过这个人所能负荷的时候，孤儿特质就越可能凌驾于天真者特质之上。天真者特质是自正面的、积极的、安全的关系中学习而来；孤儿的特质则是自痛苦经验中学习得到的，特别是自童年的经验。由许多参加“父母酗酒团体”，或其他“不正常家庭”团体的学员身上，我们可以看到，有许多人虽然在完整的家庭中长大，但其实他们在幼年时，就已经历到形成孤儿特质的经验了。然而，若以我们内在天真者对父母的期待——一个完全合乎理想又慈爱照顾的父母形象，来比对我们的亲生父母，那么我们全部都是孤儿。因为我们的父母，也只不过是会犯错的普通人罢了；我们的父母也和我们一样，都曾在他们各自的人生旅途中，遭遇到不等程度的伤害。如果他们在发现自己的创伤后开始治疗自己，不让伤害延续下去，那么他们的孩子将是非常幸运的。

因此，我们虽来自不同的家庭，有些环境很好、有些环境不好、有些则介于这两者间程度不等的家庭，我们的内在小孩或多或

少都会有些受伤经验，这是成长过程中无可避免的部分。我们到学校想找寻真理，却发现老师们也彼此意见不合；到法庭，想找到公理正义，却发现那儿也不全然公正，我们会因自己的出身、长相和言谈举止，而被下了不公平的判断。简而言之，我们发现生命不全是公平的，权威人士不全是对的，而天下也没有绝对的真理。

由此来看，孤儿是个失望的理想主义者，一个梦想破灭的天真者。虽然天真者坚信纯良和勇气必将获得回报，孤儿却知道善良和正直不一定会获得报偿，他认为事实上总是邪恶的人得到好处。

## 从被弃、放逐到反抗

当孤儿特质充斥我们的生命时，世界会显得毫无希望。我们被救赎的人遗弃背叛，我们被抛弃在一个只有弱者、被牺牲者和强者（牺牲或忽视别人的人）的地方。在情绪上，被弃的感觉，就好似在摇篮中哭泣的婴儿在知道不会有人来之后，终于停止哭泣，但内在却依然痛苦和寂寞。这种体验有时使我们经历到宛若被拒绝排斥的孤寂与痛楚。

当天真者（亚当和夏娃）因为不服从神的命令，而被逐出伊甸园时，上帝应允他们：如果在艰难困苦中，他们仍未失去坚强的信心和长久的忍耐，将可弥补所犯过错而得到救赎。但是其他代表孤儿特质的人物，如凯恩（Cain）、伊斯梅尔（Ishmael）、莉丽丝（Lilith）和路西弗（Lucifer），虽然犯了类似的错，却没有得到救赎，反而永远被拒于家乡（伊甸园、天堂）之外。

这些孤儿将会不断地流浪、放逐于世界各地，有如凯恩或传说中流浪的犹太人，始终找不到歇息之处。或许这种绝望的处境，正好激励他们如路西弗般，奋而反抗放逐他们的力量！

20世纪，当人们宣称“上帝已死”（Death of God）时，孤儿原型开始在哲学思想上居主导地位。存在主义学者阿尔伯特·卡缪（Albert Camus），在《西西弗斯》（The Myth of Sisyphus）中认为，现代社会的荒谬，源于上帝已死的概念，因为上帝的死代表生命传承的中断。人若无法体验生命的传承，感受不到对生命的期待和热爱，卡缪问道：“人为何而活？为何不干脆死了算了？”

卡缪在“上帝已死”的荒谬概念中，发现它所蕴涵的另一层意义是“反抗”。他认为这个“反抗”是所有被压迫、被牺牲的放逐者的心声：“如果我们不被救赎，那算什么救赎？”于是，他们团结起来，不相信重返乐园的承诺，打破只有经过拣选的人才能得救的迷思，放弃人可以永恒不灭的幻想。“我要成为人，拒绝成为‘神’。要学习面对生存和接受死亡。”因而“反抗”的意义，在于阻止人在面对生命中的空虚和幻灭后，可能产生的厌世行为。而人也在放弃对梦土、对不朽的天真期盼，以及扬弃凡事都可依赖天父（母）垂怜的单纯信仰后，才开始成长。我们体认到，人是会死的、是会受伤的、是需要彼此扶持的。

被放逐和遗弃的心灵，无法由形而上的上帝、教会或传统中得到安慰，而要靠同病相怜的共识。以某种角度而言，就是人放弃了心中无用的权威形象，代之以自己主导自己的生命；于是，他们变成反抗旧有不合宜形象的反抗者。

有孤儿原型的反抗者会为正义而战，团结其他受压迫、被伤害或受苦的人们一起反抗。他们不仅是为某个宇宙真理而反抗，而更是为回应他们内在的声音而反抗；在认清没有所谓的绝对客观真理后他们开始反抗，并坚持相对的主观事实。人生除了彼此互相照顾的意义外，别无其他意义了。

自孤儿原型中，我们所学到的是从依赖中解放出来，一种自我

依靠的互相依赖。我们不再依靠外在的权威人物，而愿学习帮助自己和他人。

卡缪的反抗者特质，是孤儿原型和战士原型的综合，它反映出男性的发展过程。然而，女人的反抗者特质，比较是从照顾者的角度出发。女性主义作家麦当娜·柯班许瑞格（Madonna Kolbenschlag）认为，女人的反抗者特质，是融合了相互依赖特质的照顾者。她说："要恢复人类的完整统一和政治上的平等，我们必须要学会成为自己内在孤儿的朋友。"

卡缪和柯班许瑞格都认为，在孤儿原型的最高层次中，孤儿会知道，再没有比自己更强而有力的力量，因为没有任何人可以帮我们疗愈创伤。不管是从存在主义的观点、精神上的说法、或从男性或女性的角度来看，我们都要为自己的生命负责，与我们同病相怜的人互相依存、同舟共济。

## 拒绝被救

因为孤儿的发展过程，就是要彼此团结互助、反抗权威，所以他们非常排斥被救。虽然孤儿看起来好似在等待救援，而且他们也相信自己在等待，但是他们很少接受别人的帮助；他们玩的是"好！但是……"的把戏，永远能找出别人不适宜帮助自己的理由。

天真者期望一位强而有力的父母形象，给予安全和保护。对孤儿而言，天真者对人的信任，正是一种引狼入室、邀请别人再度欺骗他的手法。

以人类发展过程而言，孤儿特质的阶段，正是孩子想摆脱对父母的依靠，而转向手足朋友间的支持的时期。在健康的家庭中，父

母可能不是非常严厉，但孩子们此时仍会认为父母亲顽固严厉言行的笨拙。

从政治上来看，孤儿时期开始于人察觉到并且认为自己受到压迫，因而寻求同志一起对抗。这也是我们开始怀疑各种形态的权威的时候。在精神上，这是个不可知论时期，远离对上帝的依赖，转而关怀人到底可以为自己做些什么。在学习上，我们开始质疑权威，开始批评别人的想法。

在个人生命中，此时我们像个置身事外的局外人。我们看到社会中种种问题及社会如何伤害我们，我们虽加以批评，却又对它疏离。若是终于有所改革行动，也是靠团结大家的力量来达成；结合那些与我们同样觉得势单力薄的人聚在一起，就能产生无比巨大的力量。

最后，孤儿终于发现，面对自己的创痛和限制，以及体会那其中的苦痛，是产生力量的泉源。**面对创伤和经验苦痛，使我们得以自痛苦中站起来，以创造一个更美好的世界。因为，没有人会为我们努力，只有我们自己。**

## 自我孤儿化

最初，孤儿的原型特质是因被别人背叛而造成的，后来他（特别是在较低层次的人）却连自己也抛弃自己，因为他视自己如同别人一般也会让人失望，于是他不信赖生命、不相信人间会有理想和希望。也就是说，他做他不喜欢的工作，交往待他不好的朋友，不让自己的梦想实现。

很重要的是，你必须记得，孤儿会与天真者不切实际的夸大想法有所关联。天真者完全不切实际，它认为只要有足够的信心、想

象力和努力，天下没有办不到的事，甚至于只要有信心就够了。当人被天真者特质操纵时，常会有不切实际的乐观；当被孤儿操纵时，则会过度悲观，甚至连试都不试。就算去尝试，也会在下意识中阻拦成功机会，以强化自己预设的失败假设，例如，孤儿会为了显示他能掌控自己的生命，而故意激怒别人来拒绝他。由于孤儿认为失望、被拒、遗弃，是无可避免的，所以就先发制人，自己先离开，才会觉得好过一些。

天真者就算处在最恶劣的环境下，也会说服自己，只要够努力，别人就会改变。然而，孤儿会说："够了。"好的话，孤儿会离开，与其他人和反抗者联合。坏的话，他就把自己困在一个没有任何希望的环境中。

我们内在的孤儿特质，使我们在面对生命中各种情况时，是以一种相对比较的态度，来看到最坏情况中的较好一面。我们不敢奢求"天堂"或"自由"，只敢要求一个较大、较舒适的牢笼；我们不相信会有自己真正喜欢的工作，但会找一个较不讨厌、较不疏离、较无限制的工作；我们不相信有真正幸福快乐的婚姻生活，但至少会试着找一个不太苛待自己的伴侣；我们不期待真正的快乐，所以只是安于付出代价以得到想要的东西。

失去对权威的信心后，孤儿特质使我们强烈地想与同伴认同，甚而愿意放弃自我隔离的想法，以加入团体。在这种情形下，孤儿和天真者一样，都是因循传统的人。但是天真者总是会去因应社会标准，而孤儿则会嘲讽地遵循，或是反抗社会传统，反而去遵循那些离经叛道的标准。我们可以在青少年帮派中，或激进的左翼或右翼组织中看到这些行为。甚至于在许多"自助"的（Selfhelp）或"支持"（Support）团体中，团体的规定也会阻止个人的健康成长和脱离对团体依靠的可能性。

当孤儿特质操纵我们时，我们可能会背叛自己的价值标准。詹姆斯·希尔曼（James Hillman），在他的经典之作《背叛》（Betrayal）中，讨论到背叛的经验，特别是有关友谊决裂和爱情、婚姻关系的破裂等："突然间，最卑鄙龌龊的事情都会浮现，而且会发现自己也是同样的盲目卑劣，这二者实互为因果，并且会以一种疏离的态度来衡量自己。**当一个人与自己为敌时，他才真的是被背叛了。**"

由于自我保护可以免受伤害的作用，使我们内在的孤儿发展出虚假面，背叛了我们真正的本性。希尔曼的结论是：自我背叛是"不理会自我真正的需求，而延续着个人的痛苦，不管有多痛，都依然背负着。"

## 过度孤儿化

当我们拒绝自己时，就是让自己过度孤儿化。很多人外表很难看出自我孤儿化的痕迹，因为我们的假我经常会因袭传统模式，而且适应得很好。通常那些假我看起来都非常的刻板浅薄，而且神经质；但是由于这是个普遍现象，所以也不会被视为病态、或是值得注意。他们过着虚假的生活、谈虚假的恋爱，并以消费或以不真心喜欢的事物来代替生命中的真正期待。根本而言，他们不了解"自己是谁"，常觉得生命空虚无主。

他们活在惶恐中，非常相信广告，他们认为若不用正确的漱口水，别人就不会爱他们；不开某个厂牌的车，别人就不会尊敬他们。对他们而言，爱、工作、家庭，都不是为了满足内在的需要，而只是为了拥有正确的、对的形象。他们就像小孩子，拼命地取悦别人，以得到别人的关爱；他们扮演着正确的性别角色、工作角

色、朋友角色，甚至也会扮演“人”的角色。

这种人不太可能检视自己的内心，因为他害怕那儿会空无一物，或畏惧心中的阴影面，所以他们很少找人帮助，除非情况坏得无以复加。最糟时，他们会变得极其愤世嫉俗，不再试着取悦朋友或影响别人，而借着生活享受让自己高兴，借着胜利来控制让自己欢喜，以危险刺激来体验快乐。

内在有许多痛苦的孤儿原型的人，因为生命中缺少欢乐，他们会以酒精、毒品、兴奋剂等来麻醉自己，并掩盖痛苦。这种情形的孤儿，因早年受压迫虐待的形象，已内化在心灵中，所以，一个批评挑剔的父母声音，常在他们内在告诉他们：没有人会爱他们，那个声音始终在他们的意识中，虽然那个父母早已不存在了。

虽然天真者渴求一个安全的地方，但是，纵然有个安全的地方，孤儿很可能也无法安歇，因为无论他在那里，他的内在声音仍会不断地打击他、责备他。无论外在环境多安全，但是因为内心非常不安，使得他的成长仍受到压抑窒息。

有些孤儿的自尊受伤极深，使他很难以学习、运动、工作、心理治疗或灵修等方式来改变。遇到任何一点小挫折，他们就会认为自己完全无法胜任，因而崩溃、苛责自己或责备别人。这种情形越严重，他就越觉自己不如同伴，他的自尊心就更低落。这种孤儿特质的人，会以退学、中断心理治疗或友谊关系等方法，使自己越益孤苦无依，来证明自己的确不好。

最后，这样的人会认为自己是生活下的牺牲者，为自己没有社交技巧或成就地位找借口。认为自己的失败是早年伤害或社会不公平所造成的，并以没有能力或脆弱作为引起别人注意和照顾的手段。这是内在孤儿最危险的特质，因为痛苦和迫害最容易成为我们的推托之词。更糟的是，如果我们利用别人的罪恶感来得到所想要

的，我们将永远不能进展到孤儿的最高层次，那是人类发展中非常重要的一步：愿意与我们同病相怜的人互相扶持、互相倚靠。

有些人的内在孤儿原型已经发展得很好了，但是因为没有价值感和对生命的绝望，使他们困在局限的范围中。情况越糟，他们就越无力、越无法动弹。情况若没有糟到他不能再忍受下去的程度，他是不会有足够的勇气离开的。所以一位受虐的太太、一位饱受政治高压迫害的人、一位在戒毒中心戒毒瘾的人、或某个困陷在一个小环境中的人，情形都与这相似。有问题的人，大多会被那些攫住他们的人、习惯或制度所催眠而失去自我。

在这种情形下的人，需要爱和支持来帮助他们从僵化不变、无法动弹的情况中解放出来。这种支持常常来自个人，但若可能的话，最好是个同侪支持团体。若没有救援，孤儿很可能因愤世嫉俗、认为“每个人都这样”，而做出违法乱纪、残忍无情或不道德的行为。在一个只有弱者和强者的世界，孤儿会选择牺牲别人。最起码，这可使他感觉当强者比当弱者要来得强而有力，且能控制人。

会有犯罪行为、酗酒用药、泯灭人性和不道德行为的人，在他的内心中宁愿认为自己是一个加害者，会对自己或别人施以虐行，而不愿承认自己内在的孤儿特质所带来的痛苦。这样的人需要专家和互助团体的协助，这种团体成真是由与他有相同经历的人所组成的，已经开始面对情感上的绝望和痛苦，并已逐渐超越。

这些人需要有很清楚的人际界限，能爱人也能知道拒绝（Tough Love），以及从相似经验的人身上，看到改变所带来的生活满足与身心健康。然而一开始，他很可能不能接受帮助，因为他的极度绝望、愤世嫉俗，很可能会使他完全不相信自己会被救。有时，必须要等到情形坏得无以复加、无法躲避时，他才会面对必须改变的事

实。若是时候未到，我们想尝试改变，他便会拒绝和退缩。

| 孤儿的层次 | |
|---|---|
| **阴影面** | 嘲讽、僵硬、受虐狂、虐待狂；利用受害者角色操纵环境。 |
| **内心的呼唤** | 遗弃、被背叛和自我背叛、幻灭、歧视、牺牲。 |
| **第一层次** | 学会认清并感受自己的痛苦、被弃、牺牲、无力；对人、对权威没有信心。 |
| **第二层次** | 接受需要帮助的需求、愿意被人救助。 |
| **第三层次** | 对权威的依靠代之以和一起共同对抗权威的人互相依靠；发展实际的期待。 |

## 疗伤

孤儿特质是人类成长经验中的重要部分，甚至有绝大痛苦经验的孤儿特质的人，会觉得康复过程中所得的恩赐，使得因被遗弃而带来的痛苦，显得非常值得。**受伤是人生的一部分，它激励我们开始朝内在探索。若我们未曾受过伤，我们将永远停留在天真无知的状态，永远无法成长或学习。**

我们都渴求完美的父母，但得到的却只是普通、平凡、有缺陷的父母；期待不死，却不免一死；我们都盼望成为宇宙的中心，但却发现自己只是众人中的一个；我们都有远大的理想抱负，但到末了，也不过是个普通人。

最难过的是，我们背叛了自己的希望、标准和梦想，不仅别人对我们感到失望，我们也对自己感到失望。詹姆斯·希尔曼在《背

叛》中，提到灵魂的诞生时，也谈到许多生命中的背叛。以我的观点来看，背叛也与人的自我（Ego）息息相关。**若人能始终保有信心，就可与这世界愉快共存，但正因外在世界无法满足的需要，才激发人对自我进行探索。这种自我探索和内在成长，不是别人给予的，而是要靠自己去寻找才能争取得到。**

吉恩·胡士顿（Jean Houston）在《找寻最爱》（ The Seerch for the Beloved: Journeysin Sacred Psychology）一书中主张，“伤害”限制了我们的现在和未来，就像树木因瘢斑而生长扭曲，但是许多人的才能却是来自他们的创伤经验。一个在幼年严重受创的人，当他接受了心理治疗而痊愈后，可能会成为一名心理治疗师；一位宗教徒，当他觉得自己有罪被赦、有病得愈之后，他会走入宗教领域从事传教工作；小儿麻痹症的孩子，可以成为长跑选手；软弱的人，会走入政坛。

古时候的伟大巫师，在未成就之前，都有严重的身体或精神疾病，如癫痫或精神错乱，等到他被治愈后，才发展出神奇的治疗能力。不幸的是，在人类文化中，我们却坚持用“健康”或“病态”的二分法，来看待世界；我们只想医好他人，以使人恢复“正常”，如此一来，人们不仅无法分担痛苦，更无法自创伤中获得恩赐。而这也使人无法给予他人爱和支持，而爱可以治疗我们共同的创痛。

通常功能正常、成就很高的人，特别是领导人物，都无法承认自己的软弱，因为人们会将表露痛苦的人与病者、伤者、弱者归为同类。就像孩子们会特别欺凌弱者，而鸡群中最弱的鸡总是到最后才轮到吃食，甚至会被其他的鸡啄死。因为压抑自己创伤的人，往往会成为残暴的虐待狂。

从支持团体和心理治疗中的保密原则，以及戒酒治疗中的匿名

方式，使我们了解到，我们的伤痛或弱点，可能会被那些害怕对自己或别人承认自己弱点的人，用来作为攻击我们的手段。

心理上的伤害，不仅是普遍现象，而且也是建立自我与灵魂相通的根本。孤儿经验的恩赐，是帮助我们认清自己所受的伤害，并能与人共享我们的害怕、脆弱和伤痛，这可使我们与别人更密切地联结，分享亲密开放内心，对人充满怜悯同理之情。

当我们真正感受到痛苦和被弃的事实后，治疗就开始了；而当我们觉知到自己如何地否认我们的真实本我后，治疗才会开始有所进展。只有这样，我们的心灵才会觉得完整合一。当我们内在的孤儿原型特质得到矫正后，我们就不再需要放逐和摒弃那个被压抑的部分；就如《圣经》中的那位父亲，热烈欢迎自己挥霍无度的浪子回家一般，父亲不但没有教训儿子，反而大开筵席庆祝儿子回家。在孤儿的最高层次，我们学会欢迎每位浪子回家。

## 练习

想想看，在你的生命中，孤儿特质在什么时候、什么地方、以何种方式出现？以及出现频率如何？

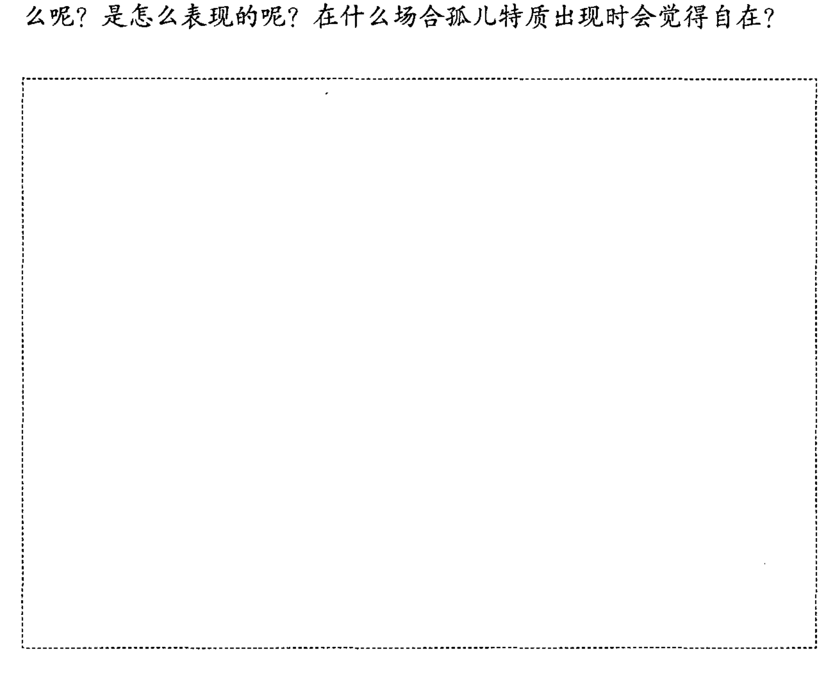
1. 孤儿特质在你生命中出现得多还是少？过去出现得多，或是现在出现得多？未来会出现得更多吗？它较常出现在工作、家中、与朋友相处、梦中、或幻想中？

2. 你的朋友、亲戚、同事或谁，看起来是受孤儿原型的影响？

3. 在你生命中，有没有什么孤儿特质，你希望能以不同的方式表达？

4. 每种原型，都以许多不同的方式表达，花一点时间以画图、剪贴来描述，或用一张自己穿着特别的服装或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的孤儿特质，或可能的孤儿特质。它看起来像什

么呢？是怎么表现的呢？在什么场合孤儿特质出现时会觉得自在？



**导引式冥想**

找一个安静舒适、不受干扰的地方坐下来，深长缓慢地呼吸，让自己体会想被别人照顾的渴望，这是个对我们内在小孩而言，极其自然的渴望。然后去察觉，你最想被谁照顾？（例如某人、某种类型的人或神。）

然后，告诉自己，没有人能照顾你或拯救你，你必须靠自己努力，让自己去经验所产生的每一种情绪——悲伤、失望、嘲讽、无力或觉得自己不好的感觉。

你可以不想下去，或继续想象你参加一个与你想法相同的团体，这个团体愿意彼此互相支持，分享情绪和想法。当你想象参与这样一个团体时，注意自己出现的情绪。

# 第8章 战士

大多数的人一想到英雄，总会把他想象成战士——一个逃开环境的羁绊，开始追寻生命宝藏的人。在此过程中，他必定会遭遇到困难险恶，而且得去解决它。这类的英雄，有过人的勇气、崇高的理想和冒险的精神；他们捍卫疆土、保护弱者、护卫荣誉以免受到侵犯。

每一个人内心的战士原型，会在必要的时候召唤我们奋勇作战、团结一致抵抗侵略，以达成目标，它要求我们一心一意团结一致。战士是依自己的原则目标而活，为自己的价值标准而奋斗，而不管经济或社会的客观条件是否值得。竞争意味着尽最大的能力来争取胜利，不仅求赢、也求公平。

战士原型的作战理由是为了主张生活的权利，借以建立属于自己的地盘，并使世界更美好。在实际生活中，它是指当个人觉得对生活（包括对个人或社会）不满时，便以强力或劝诱的方式来达成

| 战士 | |
|---|---|
| **目标** | 得胜、开创自己的道路、通过奋斗创造新局面 |
| **畏惧** | 软弱无力、虚弱无能 |
| **对困难的反应** | 击败、消灭、或扭转劣势 |
| **任务** | 高度（自我）肯定，为真正重要之事而战 |
| **恩赐** | 勇气、纪律、技巧 |

改变；也就是能坚持立场，不会因威胁利诱而改变心意，而且能使事情照着自己的想法来完成。

每个人的内在都应该有个发展健全的战士原型，因为它能保护我们的自我不被别人任意侵犯。如果没有内在富有勇气、训练有素的战士原型，那么我们的个人领域范围就很容易被人践踏。如果内在没有强壮的战士原型，我们就无法抵挡别人的需索和冒犯。我们生活在一个充满战士特质的文化传统中，各种社会体制都建立在竞争的基础上，从运动、政治、司法、经济到教育皆然。

今日，许多人厌恶战争，战争已不能成为解决国际纷争的手段了。但是这并不是战士原型的错，而是我们应该让战士原型进化到更高的层次。人若没有保护疆土的能力，那么文明、国家、个人将没有安全可言。高层次的战士原型，他的武器包括谈判技巧、机智反应、法律知识、语言能力和组织同党的能力。高层次的战士可以将原始的掠夺特质转化为世人可以接受的方式来表现。

## 克敌制胜

战士的神话告诉我们，人类有极大的勇气可以克服邪恶。在屠龙英雄、邪恶的暴君和拯救被压迫的人民等故事情节中，都有一位英雄、一个恶棍和一个待救的牺牲者。

有时胜利者是位久经沙场的大将军，如亚历山大大帝、拿破仑、乔治·华盛顿等；有时胜利者可以是一位毫不起眼的小人物，如大卫和哥利亚（Goliath）（《圣经》中的人物）。

战士特质通常被认为是一种阳刚气概。事实上，“战士”与“莽夫”也经常被混淆，但是其中确有不同。**真正的战士是为保护他人和尊崇他人而战，而莽夫虽同为保护自己而战，却只想优于他**

**人，将别人压制于下；高层次的战士是以礼服人的。**

虽然，在传统社会中，男人被教成战士，女人被教成照顾者，但其中仍不乏伟大的女性战士。事实上，任何想要争取平等的女性，或希望不被社会刻板化定型的女性，都得学会利用自己内在的战士特质。

任何时候，当我们为老板的不公、师长的偏心或其他权威的偏颇而采取行动，以保护自己或别人免于受伤害时，我们就是战士。每当我们为理想原则而冒生命的危险时，战士原型的积极面就在我们生命中出现，它存在于所有受到压迫的族群的反抗挣扎中。

战士原型的神话故事，更强调了这个世界上的邪恶不公、不忠不义的确存在。然而，如果有足够的机智、技巧、勇气和训练，以及足够的支持来奋勇抵抗，我们便可以战胜邪恶。甚至在那些故事中还更进一步强调，我们不仅该帮助自己，更应该帮助那些弱者。我们也应该小心使用自己的作战能力，不要无故伤人；要以最少的武力、最轻的处罚来达到保护的目的。

当我们遭遇困难时，内在的战士便会立即应付挑战并努力保护我们。若我们容忍错误或被人轻视，而不采取任何行动，就是在羞辱自己内在的战士。

## 战士的阴影面

战士为反抗不义而作战，但也有为不义而作战的战士，然而战士的负面形态也不全是好勇斗狠的奸诈之徒。

战士原型一如其他的原型，也有一些坏名声。我们所见到的许多战士特质极为简单幼稚、不事生产、令人厌恶。有的人视每一件冲突为非赢不可的战争，他们动辄为芝麻小事高举大旗、声言铲

除、进行改革，这种人是被战士特质控制了，而非拥有战士特质。

有些人刚刚拥有战士特质，以至于这些战士特质非常原始粗陋。任何时候、任何人说了些他们不同意或不顺耳的话，他们就认为那是针对他们而来的攻击，并加以还击。

有些战士则无法由别的角度来看世界。对他们而言，世界是由英雄、恶棍和待救援的牺牲者所组成，若不是这个，就是那个。于是教师死守测验，当它是促进学习的唯一法宝；医生则对疾病作战；生意人则一心想谈笔大买卖。

这些心思单纯的人，可是非常认真的。事实上，过度依赖英雄、恶棍、牺牲者情节的人，也真能满足自我的心理预期，而也总是会有恶棍和牺牲者（如战争、穷困、压迫）来满足他们英雄式的需要。这种原型的负面结果，乃是源于战士永远无法满足只做一个“人”；他总想证明自己比别人更好，他要当最好的。

**战士特质最负面的表现就是：自觉比他人优越。**现今社会上有许多人，已完全失掉战士的英雄正面特质。在经济上、政治上，他们非常有竞争心，但这些努力奋斗却与崇高理想或社会目标毫不相干，只以浅薄贪婪的方式来争取第一。他们所要的只是金钱、权势、地位，为此他们愿意以欺骗卑下的手段来攫取利益。于是，他们变成恶棍，而非英雄。

战士的道路，决定于善恶的选择。战士可以运用他的力量造福桑梓，或是取得权势来控制别人。完全邪恶的战士，如希特勒，或是《星际大战》电影中的达司·伟德，他们将人区分成两种，凡是阻碍他们道路的人必须被征服和消灭。当然，这种霸权思想到处都是，无论是一个国家征服另一个国家、老板压榨属下或是丈夫欺压妻子。

诉诸力量，总会带来危险，而最大的危机就是道德危机。现今

的问题是，有许多自称是战士的人，根本就是假战士，他们其实是孤儿，却借着击败别人或操纵别人来掩饰自己的软弱无力。

对于战士原型的各种负面表现，我们应该以强化内在孤儿（以增加同情心）及内在的天真者（以摆脱嘲讽态度）的方式，来帮助它进化发展，这样才能使他成为积极有用、强而有力的战士。

## 战士化

现今，战士原型是个不受欢迎又跋扈专断的形象，这是因为今日的文化对战士原型的要求已与昔日不同；现今社会所要求的是一个更高层次的战士原型。高层次的战士原型，是为高于个人利益的目标而奋斗，以真正崇高的理想为诉求，且为真正重要的事而奋斗，以保障社会及全人类的利益。因此，所谓敌人，不仅只是个人、团体或国家，而是无知、贫穷、贪婪和心胸狭窄。

但是没有一个人的战士特质，是从为群体大众利益着想的点上开始发展的；我们都是从最基本由保护个人安全和得到个人想要的东西开始。对大多数人而言，战士和照顾者是我们最先经历和进入意识的两种成人原型。一个成熟的人格状态中，这两种原型中至少要发展其中一种，若两种都未发展的人，在情绪和心理上会停滞在小孩的阶段。

天真者爱做梦，孤儿则能认清梦想无法实现的阻碍，而若没有战士，梦想很少能实现。战士拟定达成理想的方案，采取步骤遵循计划以达目标。

除战士原型外，若也有高度健全发展的天真者原型，战士便不会陷入凡事皆战的冲动中，他会为真正重要的、为理想目标而战，而非仅为物质报偿。若战士原型也能与内在的孤儿原型统合，战士

就不会时时戒备，或对他人作永不止息的要求，也能与其他原型以平等独立的方式合作，而不需要强过其他原型。倘若加之以发展健全的照顾者原型，战士将会乐于为人民、为国家、为理想主义而战，而非仅为个人利益。

当自我中的四个原型全都发展后，战士原型就会以高层次的形态运作，为真正值得努力的理想而奋斗。

然而，如果天真者和孤儿都严重受创，而照顾者又未发展，战士的计划目标将只是自私自利和愤世嫉俗；他不会朝真正的心灵探索发展，而只会以基本生存为方向。

对一个意识中只有战士原型的人而言，所有遭遇到的事情都是挑战，他的选择只有逃避、迎战或被消灭。在这种令人焦躁难以安枕的心理状态下，人必须一直处于备战状态中；大多数人就是在这种心理状态下认识战士原型的——虽然我们不是一直处于这种心理状态下。

没有意识能力保护自我的孤儿，会期望得到另一个人的保护，即使牺牲自主权也在所不惜。在旧社会中，男人被期待要有战士的精神，而女人就以身体支配权来交换男人所给予的经济、社会地位和保护。虽然有很多男人有高度发展的战士精神，很会保护女人和小孩，但也有发展层次不高的男人，他们会轻视“弱者”，甚至会在精神上或肉体上虐待他应该保护的女人或小孩。纵然如此，仍有很多女人继续与这种会凌虐她们的男人在一起，因为在她脑海中没有女人可以保护自己的概念。这就是女人向社会压力低头、压抑和否定自己内在战士原型的代价。

在过去，原型特质的功用分属于家中不同的角色。母亲是照顾者，父亲是战士，小孩则被教导要乖，天真者要尊敬父母，否则就会被责罚（孤儿）。若父亲是家中唯一发展出战士特质的人，而他

又有战士的阴影面，家中就无人能反抗他，或者若父亲过世或离家，家中便无保护之人。如果母亲是唯一的照顾者，当她生病或离开时，家庭就会因乏人照顾而四分五裂。若她的照顾者特质是阴影面，就没人能够安慰或帮助被她伤害的人。现今，我们侧重平衡地发展每个人内在的原型精神，使其更加完整。但是这并不表示我们排斥个人在团体中特别表现某些原型特质，而是通过每个人内在原型的多样发展，以减少团体对某些人的依赖。

然而，当代社会中，大部分的男人会觉得表现战士特质比表现照顾者特质来得容易。大多数的女人会觉得展现照顾者特质要比战斗来得容易，这种结果，很可能是因为数世纪以来的社会化及生物倾向所造成。这种结果近来遭到挑战，因为越来越多的女性投入具有竞争性（战士特质）的男性工作领域，而且男性也渴望与妻儿更熟稔、更亲近。

所以，就算在这样一个性别歧义刻板僵硬的文化中，我们内在的战士，也能帮助我们找到在团体中的个体生存意义，个体不只是社会所制定设计的，若无战士原型，我们很难发展个人的独特性。战士原型平衡了个人的界限，保护刚萌芽的自我意识不被别人的企求需要所侵犯。

## 战士之旅

战士特质的发展很可能是从人意识到自己强而有力时开始，典型的童话故事中，英雄通常都在幼年时被邪恶的巫师或残忍的暴君囚禁起来，或是被继父、继母虐待的小孩。但是今日仍有许多人，不仅在童年时有被虐待的经验，或有被束缚、没有自由的感觉，甚至于在他们生命中的其他时刻里类似的情形仍不断发生。战士原型

可以教我们，如何在这样的环境中生存，而不至于像他们一样受到凌虐。

从心理上来说，一直要到我们有自己的生存界限后，才不需要别人的保护。虽然别人的保护常让我们觉得受压迫，却也无法避开，因为我们还无法保护自己。天下父母无论好坏，都为我们提供了某种程度的界限，团体中的规矩亦然，只要我们还处于未成熟的自我状态下，就需要别人来保护我们的利益，而通常只要他们还不太高压，都还会让我们觉得安全可靠。然而，当我们更有自主能力后，突然地，规矩限制就变得极其压迫，令人觉得有如身陷牢笼，只想脱困而出。

最理想的是，父母、学校和别的团体，在我们渐渐长大更有自主能力时，能渐渐减少给我们的限制。当我们因为工作、婚姻或其他原因而离开家时，才能给自己定下合理的生存空间和界限。不过，如果家庭、学校等，不愿意让孩子长大，将青少年、甚至成年人当成孩子般看待，甚至于他们会处罚不乖不听话的孩子，或者以忽视孩子的需要作为反抗规矩的代价。这两种情形下的孩子，应该要尽早脱离他们的环境。

| 战士原型的层次 | |
|---|---|
| **阴影面** | 残忍无情、没有原则、不择手段的求胜，以武力来征服别人，视一切与自己不同的为威胁。 |
| **内在召唤** | 对艰巨困难的挑战。 |
| **第一层次** | 想为自己或别人的胜利而战。 |
| **第二层次** | 因理想而为自己或别人而战，遵守规矩、公平竞争、利他宗旨。 |
| **第三层次** | 自我肯定、坦白直率，为真正重要的事而战、不只是为个人利益，很少或完全不用暴力，双方都赢，将冲突开诚布公、增加沟通、诚实。 |

除非我们发展出清楚的人我分际，否则无论正确与否，我们都会认为自己受到某人或某事的限制。许多时候，当人们开始有自我主张时，特别是诉诸力量来主张时，他们会以为每个人都会攻击他、不理他。一直要到后来才知道，原来是自己的攻击态度引来别人不友善的回应，而非自我主张的力量所造成的。

这种情形严重地困扰一些女人，她们被教导：强势的女人会让男人觉得备受威胁。其实，男人和女人一样，都听过“不要挑战权威”、“不要捣蛋”等的话，在真能开口讲话前，我们因太久不曾说话，以至于当开始说话时，不是尖锐刺耳，就是高声大叫。女人第一次碰触到内在的战士，是在她们的照顾者为别人而战时，一直要等到后来，女人才学会也为自己而战。相反地，男人是在为保护心爱的女人、家庭或组织时，才学会表达照顾者的温暖关怀特质。

仍在较低层次的战士，使用两种主要的方式来保护自己：掩护和策略性的退避。掩护是一种伪装的保护，会使我们在攻击时，不

被看见而且保持安全，而那些企图击溃我们的人，会因为找不到对手而作罢。训练有素的战士知道不要轻易加入纷争，除非已准备好了，这意味着不到有充分信心并能保护自己时，绝不轻启事端。

策略性退避是指当有势不可当的力量存在时，战士就会暂时退避以养精蓄锐等待机会。像孩子开始远离父母，青少年脱离同侪团体，或大人发现与朋友、同事不和，若别人的反应太过强烈，他们通常会退避好一段时间，疗伤止痛、休养生息然后再出发。在某些情况下，也会发生因为创伤过巨，以至于他们永远无法东山再起。

然而，在大多数的例子中，他们会退避一处重新考量，或学习新技能。有些孩子会等待适当时机离开家庭自己独立；有些人会忍受恶劣的工作，直到从夜间部毕业：有的会以学空手道或以玩象棋的方式来训练自己的应对策略，以准备卷土重来。人们时常责备自己为何得忍受恶劣环境那么久，但其实人之所以忍辱负重地等待，是为了让自己休养生息、养足精神，好再度与人抗衡。

聪明的战士会企图控制情势而不与人短兵相接，他们会一直等待到恰当时机，才给人迎头痛击。**在准备的时候，他们学习自律、控制情绪冲动。终于，在恰当时机再出之以勇气奋力一搏。**

有些人自出生就在练习争斗，他们与手足吵架、与父母作对、与老师争论。借着这些反抗行为，他们娴熟于争斗的技巧。逐渐地，他们学会收敛一些锋芒，发现**所谓战士精神，并不需要事事争斗，而是能明辨何时，何地、何事应当争，并且能争所当争。**

而且，一位技巧高超的战士知道如何影响环境，最终就能得到所要的。所以他必须要知道自己真正想要的，而且愿意为此全力以赴。也许**自我肯定训练中，最重要的就是教导我们清楚知道自己真正想要什么，然后才能以尊重别人的态度清楚地将它表达出来。**

我们并不需要告诉别人自己要什么，许多时候，我们只要清楚

地知道自己要什么就可以，然后朝着目标前进，努力充实所需的知识，而不用管别人怎么想；如果我们的决心够强，不会轻易为人动摇，也可以听听别人的看法，借以调整自己的步骤策略（但不是目标）。

有的人很少有失败的经验，他们在第一次表达不同的意见看法时，就接受赞扬和鼓励，这样的天之骄子，内心中对自己极为肯定，纵使失败后也有勇气再来一次。然而，他们若从未遭到任何阻力，可能会变得专断独擅，而不管别人的看法。万一真的遭遇挫败，他的自信就会被击溃，而他整个人也会陷入自我混乱和自我攻击中。

若人从未为坚持自己的希望理想付出过任何代价，他将不太可能分辨出什么是自我需要，什么是自我迷恋。讽刺的是，专断独擅的人，他们的座右铭是："我要取得我想要的一切"，他们精神上的停滞，与那些因过于畏惧而不敢站起来或不愿成长让人倚靠的人，没有两样。没有人认识他们是什么样的人，或知道他们想要什么。分辨出自我需要和自我迷恋，能帮助我们发现什么才是自己真正想要的，这是人要独立存在所必须付出的代价。

## 变成一位高层次的战士

**对最高层次的战士而言，真正的战争是针对自己内在的愤世嫉俗、推脱延宕，悲观绝望、不负责任和拒绝否定。克服内在负面情绪的精神力量，将能帮助我们以智慧、自律和能力来面对外来困难的挑战。**

这场争战的代价可能很大，因为世界是一个残酷现实的地方。坚毅强壮是很重要的，不仅可以保护自己，更可以面对挑战。有健

全战士特质的人，对自己的能力充满自信，他们不会事事皆战，而会小心地选择战事。

战士会先设定目标并计划如何达成它。如此一来，他能预测可能遭遇到的障碍和挑战，以及他是否能一一克服。他也能认出种种达成目标的可能途径。层次较低的战士将所有竞争对手皆视为敌人，以减低复杂的情势，而且会不择手段地击败对方。在战争中，甚至于会毫不自责地置对方于死地。

高层次的战士，则会说服别人来支持自己的目标。他知道如何利用政治运作及联横合纵的谈判术，来强力支持自己的理想。在没有得到所需的支持以前，他会尽量避免摊牌或作任何决定。在他用尽所有方式后，如反抗对立、混淆视听、镇压控制、使奸耍诈、渗透颠覆等都没效后，短兵相接才会是最后的凭借。**更重要的是，高层次战士知道何时及如何承认失败，并且从中汲取教训。**

对战士的考验不全在战斗中，还有坚持理想。高层次的战士可能会休养生息一段时间，研究进一步的策略，并动员整顿以俟机而动。就像有位在医院工作的女士，终于决定离去，若她继续留在那里为理想奋斗，在他人眼中她会更像位斗士，但她知道再留下去也不能达成她的目标，反而离开后，她会有更多的机会完成目标及证明她的勇气，所以她决定离职，不再与医院当局厮缠下去。

事实上，拥有最高层次战士特质的人，在外表上一点也看不出来。因为他完全没有争斗行为，只有在幕后悄然进行的智谋之争。在最高的层次赢得胜利，不仅不流一滴血，而且也不让任何人丢面子、下不了台。因为只有每个人都觉处理公平公正，才能维持和平。

高层次的战士因为他们的坚忍负重和对人的正确判断，所以为他们赢得人们的尊敬。当冲突已然发生无可避免时，他们也能奋勇

作战。当情势可为时，他们也能寻得最佳的妥协办法。他偏好和平，却不畏冲突。事实上，就某些层面而言，虽然它的判断使得冲突避免了，但是，它还是较偏好战争。

战士原型有如学者和思想家般，喜欢以具体主张自己的想法，来反对那些他认为荒谬错误、天真无稽、立论薄弱的想法。这种战士特质使我们倾向于证明自己是对的，别人是错的，这是一种认为自己优于别人的态度。

战士在一个凡事都简单明了的世界会觉得最舒适自在，他可以轻易地知道什么是对的，以及谁对；然而现代社会并非如此，在现代社会中，要恰当地表达战士精神需要先统整混杂的观念和是非混淆的道德观。

现今我们所需要的英雄特质是：当事情没有绝对的对和绝对的错时，他仍然有所决定和行动。因此，问题已不仅仅是单纯的“什么事情是正确的？”而是“对我（们）而言，什么是正确的？”以及“什么是考虑最周详，对大家都好的？”

在这种概念之下，让我们知道每个人都由不同的角度来看待事情，没有哪个人的看法是真理。这种认知有助于战士在解决冲突时，由只论输赢的观念，转变为找寻一个两全其美的模式。因为冲突的产生在于如果我认为“对”，而你与我不同，那么你就“错”。但是，如果我做我认为对的，你做你认为对的，根本就没有冲突可言。就算我们所做的事，彼此南辕北辙也没有关系。

但是，大多数正直的战士对犯罪或明显的丧德败行，会界限严明加以反对。因为他们的职责就是保护国土，不让内在力量伤害败坏它。高层次战士要在容忍差异与坚持原则间找到恰当的冲突。

战士的作战模式，也因层次不同而有差异。第一层是丛林战士，方式是凶狠卑劣，不仅要打败对手，更要杀掉敌人（不管内在

的或外在的）。敌人常被他们视为邪恶的人，甚至于没有人性。当战士变得更文明、更有教养后，战争方式是一种公平竞争的游戏，它的目的只要打败敌人，而不要过于伤害对方；就如在宗教上，也由杀害新教徒的方式，到改变他们的信仰。

第三层次的战士，唯一的目的是达成整体利益。当战士的目标受到自我（Ego）局限时，他有可能会以与他人竞争来达成自己的目标。正如心理学家荣格所言，自我只是让我们与他人有所差异而已。于是我们应该致力于达到最高层次的战士，以超越人与人之间不同的看法。

最后，当战士原型因灵魂（Soul）的召唤而行动时，通常在个人目标与大众利益间就不会有抵触，特别是在学会倾听反对者和其他人的意见之后。最后，伟大的战士终于学会：除非我们有所贡献，否则我们不可能获得真正的胜利。

## 扩大范围

是我们内在的战士阻止我们的行为伤害社会或大自然。因此若雨林枯竭，或天落酸雨，或是毒品泛滥，就是我们内在的战士精神没有为整体利益在运作。若不自我约束，限制生活中的自毁行为，那么我们内在的战士精神就会运作不佳。

当我们每个人内在的战士扬弃过去的自利行为，转而为保护群体利益而战时，社会才会运作正常。当然，每个人都有自己的偏好，有些人偏好环境、有些偏好救济贫苦无家可归之人，有人偏爱捍卫道德、有的偏好维护公理道义。

当战士被教导不要徇私为己时，他们很可能无法为保护自己而战。健全发展的战士要由内而外扩大保护圈子，先是自己，再来是

所爱之人、邻人，最后才是全世界。

邱阳·创巴仁波切（Chogyam Trungpa）说：“战士的本质，或是人类勇气的本质，就是不放弃任何人、任何事。”最高层次的战士知道：“我们能够挽救世界免于毁灭”，并且能进一步建立一个“开悟的世界”（Enlightened Society）。但要达到这个目标，我们不仅要有勇气，更要有悲悯之心，这就是我们在下一章所要讨论的主题。

## 练习

想想看，你的生活中，战士特质在什么时候出现？在什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 在你的生活中，战士特质表现得多还是少？过去表现得多，还是现在表现得多？未来会出现得更多次吗？它常表现在工作上、家庭中、梦境中、幻想中或朋友身上吗？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，有谁被战士原型影响？

3. 在你生活中，有没有什么你希望能以不同方式表达的战士特质？

4. 每一种原型，都以不同的方式表达自己，花一些时间以图画、剪贴来描述，或用一张自己穿着特别的服装或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的战士特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？什么场合战士特质可能会变得表达得最自在？

## 导引式冥想

想象你非常想要的一件珍贵的东西，可能是个物品、一个人、荣誉、地位、纠正社会错误的行为，或任何对你有极强吸引力的东西。想象你正超越一切障碍来获得想要的，用足所有的火力，那火力可能是枪炮坦克，或雄辩滔滔。不管你用什么方法，想象你自己尽可能的努力作战坚持到底来达到目标，如果你对这种毫无限制的战争有抗拒，记住这只是场白日梦，不是真的。当你成功地达到目标后，花点时间好好享受一下，并处理一下升起的情绪。

# 第9章 照顾者

理想中的照顾者是十全十美的父母，赡养抚育、充满慈爱、无私忘我地照顾孩子，愿意为孩子的利益而牺牲自己。婴儿时期，照顾者会关注襁褓中的幼儿的每一个需要，孩子渐渐长大后，他会督促孩子学习了解世事，逐渐地让孩子茁壮长大、自我独立。

类似过程发生在如下关系中，老师与学生、心理治疗师与病人、护士与病患、老板和员工、保护者与被保护者间。照顾者由担负教导或治疗角色开始，经过一段时间后，等到被照顾者情况转好，逐渐强壮后，关系就会改变，直到被照顾者能够自己独立为止。

已经有健全战士特质的照顾者，能对所照顾的对象设定合理的界限，界限内的范围可让被照顾者合理生长。不过，照顾者原型内，限定界限的特质必须少于养育照顾者的特质，才利于创造帮助被照顾者成长的环境。

照顾者原型借着协助被照顾者产生归属、被重视的感觉和借着鼓励

| 照顾者 | |
|---|---|
| **目标** | 帮助他人、区分爱和牺牲 |
| **畏惧** | 自私自利、负恩负义 |
| **对困难的反应** | 照顾困难麻烦，或那些被困难麻烦所伤的人 |
| **任务** | 不伤人伤己的付出 |
| **恩赐** | 同情、大方 |

被照顾者与照顾者之间的互相关照，而创造了一个团体。它更创造了一个安全和谐的环境，使人有自在的感觉。

## 生命树

照顾者原型的象征是生命树，它代表不断的供给与支持。生命树的古老意义是代表繁多，它以无数的资源滋养我们，有如大地源源不尽地供给人类的所需。在古代，另一个类似的象征是膜拜崇奉有着硕大丰实乳房的女神，以女神的丰硕乳房来象征照顾者原型的丰富照顾，使我们不用担心它的照顾会枯竭不够。

在犹太教的神秘哲学中，生命树象征着精神的食粮，这个食粮指的是“智慧”而不是“面包”。这个象征意义也与伊甸园中的生命树相仿，伊甸园中的生命树后来变成象征能知善恶的智慧之树。当人类自乐园堕入人间的失落中，亚当、夏娃选择“求知”而扬弃“无知”时，他们就决定打开自己的内在，以接受生命的全貌，包括接受生命中的欢乐和痛苦。生命树也是菩提树，因为佛陀在菩提树下证道。后来，生命树又变成了十字架，代表照顾者的受难牺牲特质。耶稣也因被钉在十字架上为众人牺牲，以使世人灵魂得救的事迹，而成为生命（树）的象征。

照顾者原型的神话故事，象征由照顾给予的特质到牺牲奉献的转变。首先，我们认识到自己被爱、被照顾，然后我们学习分担活在世上的责任，去照顾和给予，不光是由他人处得到照顾，而是自己也变成照顾者。

丰硕乳房的女神形象和耶稣被钉在十字架上的形象，都是如何成为照顾者的典范。女神形象代表丰满富饶，它没有感动人的牺牲故事，它象征着大方、快乐的给予。耶稣被钉的形象代表着痛苦和

牺牲，虽然痛苦却也同样为给予者带来新的生命和改变，以及珍贵的恩赐。

照顾者是自我发展中最高尚的原型特质，它帮助人从自我层次提升到灵魂层次。**在最高层次，照顾者会知道自己是谁，自己要什么，但他的同情怜悯特质大于自我利益特质。**他们关照别人，不是因为自觉没有价值，而是因为照顾别人是自我价值的最高表现。对他而言，照顾人的特质甚至强于自我利益的本能。

照顾者原型特质是无私无我的，这种层次的照顾者特质，仍存在于高度发展的人类心灵和文化中。它能帮助所有的人得到完全的自由和生活不虞匮乏。例如，耶稣、甘地、马丁·路德·金、佛罗伦丝·南丁格尔、特蕾莎修女和许多将自己生命完全给予别人的人。无论他们是自愿、或是牺牲，是殉道者、或是神职人员，都是照顾者原型的代表。许多父母也是这种典范的象征。

照顾者形象与母亲较有关联，但真正有血有肉的父亲也是高度发展奉献精神的照顾者。

照顾者原型同时有父亲和母亲的特质，既威严有力、同时也慈爱照顾。当人在关心或帮助另一人时，照顾者精神就出现了。没有发展内在照顾者的男性，在他们的生命中，会不断寻找像母亲般的女人，于是他永远是一个长不大的“妈妈的小男孩”。他们对这种内心的倾向倚靠，会以厌恶女人的方式来平衡；就好像不能有内在战士力量的女人会以憎恶的态度对待保护她们的男人。

## 照顾者的阴影面

只有照顾者原型完全发展的人，才能给予他人理想中的照顾——体贴、单纯、细致又无条件的爱。在真实生活中，我们常在尚未完全

长大前，就被赋予照顾者的角色；许多年轻父母，在尚未完全了解自己，以及并未与他们的父母或同伴分离前，就被赋予了抚养照顾的角色。这些人一切的自我意识都来自父母、朋友的价值或社会的流行时尚，根本无法在不伤害自己的情形下好好照顾他人。

年轻的母亲常有这种情形，在她发展真正的自我之前，就开始要照顾孩子。基本上，她的内在是天真者及受压抑的孤儿和未发展的战士。如果她内在的天真者比照顾者多，下意识中，她会期待孩子来照顾她。于是，会形成连锁反应，使得她的孩子也很难找到自我，因为孩子的意识已与母亲的期待合二为一，孩子只想到如何取悦和照顾母亲。这位年轻母亲也可能因缺乏必须的照顾技巧而备觉挫折，而会在情感上或肉体上虐待孩子。

然而，如果她的照顾者特质太强，她可能完全迎合他人的需求而没有自己，当别人开口要求她时，她也没有拒绝的能力。她也可能会有强烈的冲动想要去帮助她认为需要帮助的人，不管别人有没有请求协助。事实上，许多男人和女人都以照顾别人来掩饰内在被遗弃的感觉，但其实他们真正需要的，只是照顾自己而已。

尚未找到自我的年轻父亲，会觉得自己只是位机械式的供应者，只是位傀儡般的照顾者。这代表他的战士角色正代替照顾者的角色，且觉得深受羁绊。也许他也试着要去照顾孩子，却不知该如何做，尤其是若他来自一个只有母亲扮演照顾者角色的家庭，则更是如此。他也许想给予更多的照顾，却因自觉太笨拙太无能而放弃。他也想成为一位真正的男人，却又觉得因要供养家庭而陷入无聊厌烦的工作。有些男人就以不同方式平抚挫折，像是不照顾家庭、父性权威、不亲近家人、甚至虐待孩子。

有工作同时又身为父母的男女，可能在家庭生活中会发展出照顾者特质，在工作上会发展出战士特质，因此有给予照顾的能力，

同时又能立场坚定。这种结合（照顾者+战士）之下，最好的结果是，能形成自我的统整，也就是既有力量又具同情心。最糟的结果是，有些人只为照顾而照顾，为竞争而竞争，而未顾及自我及精神上的成长。

健全的照顾者原型，很少在以下的人身上找到——受伤过深的天真者或孤儿——他们无法表达更成熟的自我原型；过度沉溺使用战士或照顾者原型的人，也是一样。

除了过早进入照顾者角色的问题外，照顾者还有一个阴影的问题，那就是"窒息者"——它想维持原始母亲和孩子共生的绝对状态。事实上，"照顾"很可能就是照顾者原型吞噬掉自我、努力想要保存并维持它自己的一种方法。

当照顾者能力被激发时，这种令人窒息的情形可能就会出现。在亲密的两人关系中，当自我界限开始消失时，常伴随着恐慌害怕，这种害怕被另一半吞噬的恐惧感，可能极其强烈，而如果"照顾"的行为是出于一种要避免寂寞和强烈想与人相连的心态，就可能会伤害别人。这就好像内在的饥饿小孩大口大口地吞噬别人，以填补内在的空虚。讽刺的是，这种负面的照顾者，不但吞噬他人，同时也被自己的照顾者角色所吞噬。

男人和女人都会不自觉地利用别人来实现自己未完成的梦。像是为孩子、丈夫而牺牲自己生活的母亲，常通过他们的生命而生活；也就是说，她的丈夫或孩子常被迫或被操纵去做照顾者要他们做的事，去过她要求他们过的生活。照顾者类型的父亲，也会通过孩子来完成自我实现的倾向，父亲会要求孩子完成父亲未完成的事，或者盲目地接受父亲的价值标准。

会将自己的需求带入关系中的男人和女人，也会期待所爱的人能填满他们情感上的空虚。这样的女人通常表示要和伴侣分享一

切，她借此重温早期与母亲共相依存的经验。她通常也要求男人扮演父亲的角色，也许是经济上的支持及保护她们，免于危险困难。若他不依照她的方式照顾她，她整个人就会伤心崩溃，以赢得他的安抚和照顾。

期待女人来医治他情感上需要的男人，也同样对亲密关系，特别是共相依存的关系，觉得受威胁，他们想保持自由，但又期待女人总在那儿等候；他们想要来去自由，享有性爱和他们能容忍的情感上的亲密，但是女人若无法顺应，他们就会撤退、不悦或威胁分手，直到她懊悔。最极端的例子，则可能不让妻子出外工作，甚至与女性同伴外出也不行，特别是在晚上。他们可能以同样方式对待孩子，特别是女孩子。

另一个照顾者阴影是“受苦的牺牲者”（Martyr），这种人觉得自己总在付出而别人从不回报。通常，他们或是没有接受能力，或是他们害怕要负责任，或是因自尊低而不敢拒绝别人。

如此一来，受苦的牺牲者就可以利用别人的罪恶感和义务感来得到他所要的。最后，他和他所牺牲的对象都被困在一个互相取悦彼此、却未得到真正所需的地步。

其实，受苦的牺牲者应该发展战士特质来直接得到他所要的。那些因牺牲者的作为而感到罪恶的人，也应该停止自觉罪恶感，并发展自己的战士特质，设定自己的界限，不为人利用。

纵使违反我们的善良本意，不管是男人或女人都有吞噬别人的倾向。这种倾向，要到我们寻得内在的照顾者，也学会照顾自己后，才会停止。然而，如果我们没有得到过适宜的照顾（太多或太少照顾），我们也就不知道如何照顾人（自己和别人）。

## 学会引导、照顾自己和别人

终此一生，我们内在都有个小孩存在。除非我们发展自己内在的照顾者，否则我们会一辈子都依赖别人来照顾自己。照顾者不会注意到内在小孩的需要，注意到何时它被虐待或被忽视。照顾者表达无条件的爱，无论内在小孩做什么都爱它。照顾者是内在的声音，建议我们洗个热水澡、喝杯热巧克力、上床读本好书或来些轻松愉快的消遣，它也协助找到解决困难的方法，免得下次再鼻青脸肿。

内在照顾者的风格通常与我们的父母相似，或类似其他生命中父母类型的人。当我们生气时，父母以前若用食物来安抚我们，我们现在也会以喝牛奶、吃巧克力或吃其他父母用来安慰孩子的食物来安慰自己；若父母只是照顾安抚，而未给予适当指导，我们很可能就只会寻求"安慰"，而不是寻求新的解决方法；如果他们只给指导而不安慰，我们就善于学习如何去处理问题，但却不知如何安慰自己。

为弥补父母照顾的不足，我们也自媒体上汲取照顾者所应具备的行为。来自不正常家庭的人，通常有膨胀过度的完美父母形象，因为他们所知道的父母形象全部来自电视、电影和书籍。许多电视中的照顾者形象是通过广告来传递，以引起我们购买东西的欲望，这会使得父母形象更为复杂。然而内心的饥渴借着购物来安抚，只不过是戴上一个面具而已，并没有解除我们真正的需要。当我们发现自己渴求食物、东西、酒精或金钱时，我们就该当自己的好父母，照顾自己，找到渴求欲望之下的真正需要，找到方法来面对真正的原因，或向外寻求协助。

如果我们的内在照顾者作用不很强，就该依外界适当的模式，

刻意学习他们的照顾行为来照顾自己，由此可以学会照顾自己的正确方法。好父母不仅会安慰孩子，也会教导孩子及帮助孩子发展潜力，内在的照顾者也是如此，它知道我们真正的需要并能帮助我们成长。

就像我们失业而垂头丧气地回家，内在照顾者会安慰说："没关系，何不先洗个热水澡放松一下？"如果我们内在的战士是健康的，它会忙着护卫警告我们："不到你觉得舒服些时，千万别把这件事告诉那些会责怪你、或会令你烦恼的人。"而且它会建议我们向谁倾诉较安全。然而，如果我们内在战士不健康，他就会立刻向我们开战，数落我们的不对和它曾如何地警告我们等。

此时，若照顾者够强壮，它会说："慢一点，这不是他的错，他还不知道怎么应付那样的老板。明天，当他觉得好些时，让我们再想想怎么解决。"内在的照顾者不但帮助我们长大，也能安慰我们，且注意我们学习应付每个迎面而来的挑战或问题。

如果照顾者只安慰而不教导，就会无意中造成"纵容"（enabling）效果。嗜酒或有毒瘾的人，他们的配偶常以收拾残局及清理善后的照顾方式，使得配偶的上瘾行为得以继续下去，不用面对自己所造成的后果。这种帮助行为，只会使得他们更加陷溺。

同样的，父母只安抚孩子，但不教导他们自错误中学习，就无法让他们不再犯错。

然而，很重要的是，照顾者要以一种无条件的关爱态度，来达到安慰受伤及帮助学习的目的，使孩子感觉到支持而不被伤害。

但是，很多内在照顾者无法如此做，反而以战士的态度来对待内在的小孩（找出谁的错、怎么错的），或只是安慰，而不找出症结所在。其实照顾者要以不同的方式来安慰内在小孩，就像对婴儿，就只需要拥抱安慰，对于8岁大的小孩，就需要用倾听的方式来

帮助他表达内心的感受和想法。对于12岁大的孩子，则要对他所持有的不同看法，不加以批判。对16岁的孩子，我们就要信任他有处理事情的能力。

我们要有照顾别人的能力，也要能安慰自己的内在小孩，特别是被弃的经验（孤儿特质），因为他相信世上没有安全的地方。我们若照此爱护他人，并提供一个安全的地方给他人，内在的孤儿会渐渐相信世上有安全的地方。然而，我们若只照顾别人而不照顾自己，那么内在孤儿便会下此结论："好吧！世上真有安全的地方，但那地方不是为我而存在的。"

当然，我们也曾经历过这样的时刻，当我们所保护的人想脱离我们准备独立时，他们可能会满心感激地离去，也或许会语含怨怼而离开。后者经常是要借着注意关系中的负面价值，才能激起他们的脱离力量，我们要了解这是自然的反应，因为他们必须要如此做才能脱离照顾者而独立。借着这个例子，我们可以由另一个角度，再次体验自己与父母以及保护者分离的经验。

二者都经历过后，我们便能停止在其他的关系中，不断重复我们与保护者（如父母）间的模式，也使我们对接受照顾、长大、去照顾他人有更完整的经验。这个体验通常更能疗愈我们内在的孤儿，它让我们知道，自己并非因父母或保护者不对而离开他们，而是因我们已长大才离开他们的。

| 照顾者层次 | |
| --- | --- |
| **阴影面** | 受苦的牺牲者、强烈控制欲的父母、使人有罪恶感的行为、促成行为（这个行为会帮助或诱使别人对人或对事物过分沉溺、不愿负责任、或是自恋等行为）。 |
| **内在召唤** | 有照顾别人的冲动，想满足别人的需要或信赖的行动。 |
| **第一层次** | 自我需要与他人需要间的冲突；牺牲自己的需要以满足别人的需要、救援。 |
| **第二层次** | 学习照顾自己，所以照顾别人也会帮助自己照顾自己，而不会伤害自己。学习“有条件的爱”（tough love）、威严有力——不为别人而做。 |
| **第三层次** | 普爱一切；愿意关注和负起照顾的责任（也可以为人、为动物、为地球）；世界大同。 |

## 照顾者的种类

照顾不仅只是情感的看顾引导，还有许多的隐含责任，因为社会是一个整体。只有在这些隐含责任未做时，我们才会注意到它们的存在。以家事而言，就是洗碗洗衣、清理家里、整顿环境等。它也代表照顾到社区的需要，扩大家庭生活与社会、小区联结。

以机构而言，则包括实质计划、食物供应、托儿设施、员工健康和士气等，而不仅是生产力和工作效率。

对社会而言，包括了建筑物、公园、桥梁的维修，维系不同选区和团体间的关系，以及教育照顾弱小、老病伤残。它意味着社会上较弱小最不利的一群也未被遗忘或抛弃。

无论在家里、在机关里、或在社会中，照顾者的功用都被过度低估，然而在社会上，照顾者角色的工作，往往薪资过低，而且他们的工作被视为理所当然。一些极为伟大的照顾者，当他们照顾别人情绪的同时，还得做一些被他人视为低下卑贱的工作，比如扫地、倒便盆、柜台工作等。他们常被视为奴仆贱役，但他们的贡献却无可估量。事实上，他们极为重要，如果没有他们，社会就会崩溃。

他们也是最墨守成规、不知变通的人，令我们的内在享乐特质痛恨。他会注意到基本设施坏了，道路桥梁该修了，他也提醒我们要准备好才进行新计划。

照顾者是由照顾身体和身体所需的生存及舒适开始。再延伸到照顾情感、心智发展、人际关系、人与其他一切动植物、机械、地球等关系。但在我们的文化中，并不全然看重这些，做也做不好，做好的人也得不到应得的回馈。

最起码，以目前的历史来看，照顾者行为是最卑贱、最不被看重的，而且常得不到一丝儿感激。但是，它还是有回报的，无论是否被注意到，他们在为所应为的行为中，得到了自我尊重，这是人性中最高度光明的一面。虽然明知毫无回报，甚或会因如此做而被处罚，却仍秉持道德勇气坚持下去。

## 扩大范围

如战士般，照顾者也由照顾自己开始，其次才扩及家人、财物、他人。当长大成人后，他能对所生活的社区付出部分照顾（不是全部）。健康的家庭、团体、组织会让每个人各自负担部分照顾的责任，而不会由一个人扛起全部责任。照顾的需要从未停止过；世上有许多要照顾的人和事，的确需要每一个人尽其所能的来贡献。

然而，除了照顾之外，还有一个更高的境界。虽然我们大多数的照顾行为，是发挥在生活、工作和家庭中，然而更重要的是，我们也应该将它发挥到所居住的大环境中，视整个大环境为一个整体，而大环境中的不幸者都是我们的责任，然后我们可以将这种意识扩大到全国、到全世界。

借着未来学家（Futurist）海泽·韩德森（Hazel Henderson）的话来形容高度发展的照顾者，就是："思想全球化、行动地区化。"照顾者以这种方式来关注这个星球，当我们在关照人类及全世界时，也要好好地关照我们自己和所住的地方。

为社会大众利益牺牲，永远不能取代照顾自己的行为。照顾要先从照顾自己开始，再向外扩大，扩及家人、小区、国家、全世界。

## 照顾者与自我认同

天真者、孤儿、战士和照顾者全都有助于找到我们自己。天真者帮助认识我们的需求，孤儿借着所受的创痛，帮助我们拟定生长的模式或方向，战士则拟定达到前二者的目标及朝向目标奋进。照顾者通过牺牲更加澄清自己。我们内在的照顾者想要对每一件事负责；只要哪儿需要它，就在哪里出现。但是我们不可能为所有的人做每一件事情，我们必须有所选择，做某件事就得放弃别的事。

生命需要拣择，就如同对战士而言，世上有打不完的仗。对照顾者而言，世上也有无数的人、事等着要照顾，自己的、所爱之人的、团体的和需要援助的。如果我们是神，也许可以照顾到每一个人的需求，但由于我们是会犯错的人类，我们无法做到，因此，必须要有所拣择。最初，我们不愿负这样的责任，而否认有选择；我们只是照顾声音叫得最大的人。此时的照顾者，只是反射式地回答

外在的呼求，直到精疲力竭为止，这样的照顾者，全然为照顾者的角色所吞没。

第二个层次，当照顾者在照顾自己内在被忽视的小孩时，他可能会拒绝照顾他人。第三层次的照顾者愿与全体一起分担照顾的责任，而不全担在自己肩上。此时，照顾者开始有意识地选择给这儿、不给那儿；照顾这个人、不照顾那个人。

照顾者最重要的课题是：无论付出什么，都心甘情愿的全部付出，但是同时也知道自己的能力范围和个人的优先顺序。虽然这种选择会引起内心自我与灵魂的交战，但他仍能坚持拒绝某件非做不可的事。

第四个层次的照顾者，变成积极的殉道者，他愿意因为爱人而牺牲自己的生命。但是只有少数的人，如耶稣或甘地，是为大众、为信仰而牺牲生命。大多数的人，只是被要求付出他能力范围内所能付出的。因爱而牺牲或付出，总是强迫我们面对自己生命的有限性。虽是被迫，却仍心甘情愿地去做，如此我们便可进入本书的第三部分。

## 练习

想想看，你的生活中，照顾者特质在什么时候出现？在什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率有多少？

1. 在你的生活中，照顾者特质表现得多还是少？过去表现得多？还是现在表现得多？未来会出现得更多次吗？它比较常表现在工作上、家庭中、环境中、幻想中或朋友身上？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁被照顾者原型影响？

3. 在你的生活中，有没有什么照顾者特质，是你希望能以不同的方式来表达的？

4. 每一个原型，都以不同的方式表达自己，花一些时间以图画

或剪贴的方式来描述它，或是用一张自己穿着特别的服装，或是摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的照顾者特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？在什么场合照顾者特质可能会觉得表达得最自在？

## 导引式冥想

想象你有无尽的资源可与人分享：时间、金钱、智慧。你不需要工作，所以你将时间花在帮助需要帮助的人身上。想象你碰到的每一种情形、每一个帮助和因你的慷慨善行而感激你的人。

然后，扩大你的想象力，以至于你可以看到自己的极限。如果再继续付出会让你成为牺牲者，你所照顾的别人，正是你该照顾自己的部分。想象你正在拒绝。也让你自己想象别人因你未急于救援而得以成长。最后，让自己想象正在关爱照顾自己，对自己如对别人般仁慈。

# 第三篇

## 变得踏实

# 第10章 追寻者

人们渴望追求，总觉得心灵空虚、人际疏离、对局限感到不满，但又不知道到底失落了什么，只觉得在渴望一些难以言诠的东西。我们寻寻觅觅、攀登不同的生命高峰，探求新的视野寻找智慧，越过边际探索前人未曾探索过的领域、完成前人未会完成的梦想。我们内在的渴求回应灵魂的呼唤——去超越。

## 追寻自由的生命和快乐

追寻者追寻一个更美好的未来，或更完美的世界。就如犹太人会在逾越节前夕彼此祝福：“明年耶路撒冷见。”或者，一些人向往到“新大陆”，去追求自由和成功。这种渴求生命更美好、更快乐的冲动，是一股向上和向外的动力，帮助我们实现乌托邦般的世界和圆一个理想中的梦；它是人类内心深处追求完美公正的梦。马丁·路德·金（Martin Luther King）在他那篇著名演讲《我有一个

| 追寻者 | |
|---|---|
| **目标** | 追寻更美好的生活 |
| **畏惧** | 顺从畏惧一致，被局限 |
| **对困难的反应** | 不理睬、逃避、出发找寻 |
| **任务** | 真实而对更高的真理 |
| **恩赐** | 独立自主、雄心壮志 |

梦》（I have a dream）中，鼓励人们追求平等自由的渴望。在20世纪七、八十年代的妇女运动、人类潜能开发运动，也全部以追求心灵解放和扩大潜能意识为诉求。

没有人能免于未知的召唤。无论我们想象那召唤来自天之涯或海之角，无论它来自天外天或理想新世界，也无论我们所追求的是财富地位、政治自由或经济繁荣，甚或就是追求明心见性、证入涅槃或单纯地渴望更多。

我们的追寻始于想找回失落的童真。那段纯真时期可能是生命初期与母亲的亲密联系，也可能是想重返本源的渴望，这种热切的渴望是我们生活上努力奋斗的动力。但是无论我们追寻到什么，心中总觉不能满足；没有任何爱情、身份地位或工作成就能满足我们内心的渴望。

然而，**当我们变得踏实并发现真实本我（true selves）后，才能满足这种内心渴求。**因为这种渴求是我们内心觉得支离破碎、不完整而且疏离，而渴望能够完整合一的表现。然而我们却将这种内在的渴求投射到外界，去追求一块乐园梦土。但是这种内心渴望，只有在意识到真正该追寻的是什么时，才能在扩大意识超越自我界限后，满足我们内心真正的需要。**我们必须要知道内心在找寻什么，否则永远也无法从外面找到它。所以，我们必须要回应内在的呼唤，开始探索内心。**

## 追寻内在的满足

追寻内在满足感可能发生在不同年龄的人身上，但特别容易吸引正进入青少年晚期和成年初期的人的注意。这是一个探索时期，他们探求新境地、尝试新观念和新经验，学习认识世界。旅行异

地、学习新知、尝试体验，正是这个时期的特色。

年轻人得到环境的足够支持，会兴致勃勃充满渴望地回应内心的呼唤，他对探索的热切兴奋之情，远大于远离父母和家庭的恐惧。这些新奇的冒险，也许是学校或工作的变换，也许是结婚、加入军队或出外旅行，或者是任何一件新鲜事。在往后生活中，你也许会回顾前尘说："我当时结婚，只是因为想离开家庭。"但是不管你当时是什么理由，它都帮助你迈出自己生活的一大步。矛盾的是，以自我的观点来看，这种冲动冒险不见得是好选择；但是对灵魂而言，却能帮助它发展茁壮。

自我发展不完全的年轻追寻者，可能会没有勇气和自信，安详自在地步入内在探险。他们的心中充满恐惧害怕，只敢在家附近漫步而不敢向外探索更广大的世界。我们当中有些人在一开始时，就好像《绿野仙踪》（The Wizard of Oz）里的桃乐丝，心里觉得非常孤单寂寞，而想寻访一位伟大的巫师，帮助我们找到真正的归属。

到了中年时期，人们内心渴望追寻的冲动仍然与青少年、成年时期一般强烈。年轻人找寻自己的生命方向、发掘潜能以及追求爱情，以找到安身立命的地方和生活的理想目标。中年时期，年轻时的问题会再度浮现；结了婚的人会疑惑地自问："我要与此人共度余生吗？"以前很满意的工作，突然间会觉得毫无价值，只想换个工作或另外开创事业。

于是，我们再度以年轻时的光和热，重新评估自己的生命和成就。无论年轻时候的梦想是否实现，在生命有限的前提下，我们开始重新检视自己的理想和梦想。因此精神层次的追求就更为重要，而且我们的生活哲学也该再评估，因为此时死亡（motality）已不仅是哲学上的思维，更是件与个人息息相关的大事。

对许多中年人而言，内心自我的探索过程都会遭遇到家人、工

作间的责任冲突。想探索人生，但现实条件看起来好似不太可能；有些人想重回学校进修，但却又得努力赚钱送孩子上大学；想遨游五湖四海，却又有贷款要缴付。

**不同的人，自我追寻的方式也不同。但自我追寻的共通处为，它召唤我们朝更高的层次行去，它使得生活更有意义、发现自己真正的面目、并超越环境和自己所赋予的拘束限制。**

**自我的探究，常在生命面临重大抉择时出现。当人感觉到生命有所疏离，局限和空虚时，就感受到内在想有所改变的召唤。**对追寻者而言，问题可能会出在：应该“顺从别人”（conformity），或者“个别化”（individuality）。虽然想追寻改变，然而想满足家人和社会需要的想法却也依然强烈。多数的人都知道，破坏社会上约定俗成的不成文规定，是要付出极大代价的。

我们如同伴般服从权威，以经济地位来取悦家人和朋友。温顺服从会使内在的真我与外在被期待的我之间，形成紧张冲突，然而，在人类成长过程中，这种紧张是绝对必要的，因为“顺从”意指人们彼此相似；而“个别化”则出指人们彼此相异。“个别化”是人类最独特的部分，因为“自我”是彼此相异的。

刚开始探索时，我们四处尝试，这儿试试，那儿试试。表面上，我们遵循常规，私底下，我们知道自己有一些不为人知的独特处，或者，开始探索时，我们会以完全不合乎自己身份地位的言行来反抗，这意味着要维持我们本我意识的唯一方法，就是承认它的存在并表现出来。但无论是遵循社会习俗或是反抗它，我们都会被环境所左右。

许多人曾这样想过：“如果我说了真心话，做了想做的事，我会失去家人、工作和朋友吗？”内在的追寻者渴求某些远超过工作、家庭和朋友的东西，但他们也相信，要追随内心深处的渴望势

必要放弃家人和朋友等。以某方面而言，想要探索自己，就得永久或暂时地放弃一些外在东西，因为要成长，我们必须要离开所熟悉的环境。这并不是说，我们以后不会再拥有它们；也不意味着我们把它们真的抛在脑后了，而是有一些情感上的距离，我们才比较能开创自己的道路，有自己的想法。

很多人从不觉得是自己在自由意志之下选择了离开，而是一种疏离感引起我们的追寻。也许是配偶或爱人决绝而去，也许被炒鱿鱼，或是个非离去不可的凌虐关系。在这些情形下而开始的追寻，特别令我们内心觉得失落，而未准备好开始探索。

其实，我们往往知道“这不是我要的”，但是却分辨不出“这是我要的”。事实上，这就是我们对灵魂的强烈承诺。在知道自己不要什么的情形下，“离开”也许就是追寻生命的主要方式。我们每每扪心自问：“是这个吗？是这人吗？是这工作吗？”若都感觉不是，只有让它过去，再继续上路找寻。

## 离去的迷思

荣格学派的心理分析学家珀尔·麦德尔（Pearl Mindell）将《出埃及记》的故事诠释为：人接受召唤。埃及象征着精神上的奴隶和不自由，法老象征我们内在对过去的眷恋依赖，摩西象征着正在萌芽的自我。当法老（过去）不顾摩西（自我）的要求，不准摩西和他的子民（个体）离去，上帝就降下瘟疫。麦德尔认为降下瘟疫代表情势已经坏到无以复加的地步，使得我们不能再麻木不仁，并且意识到自己的处境险恶。然而，就算离开埃及，也不是立刻就找到寻找中的圣地或乐土。事实上，我们漫无目的的在荒野漂泊流浪数年，多次希望能再回埃及。

在旷野中漂泊的岁月里，如果生命中某些部分仍然稳固，例如，工作、关系或灵修道路，那个稳定的部分会使其他的改变（灵魂的需要）变得较易适应。

当安定下来后，我们可能会突然又觉察到自我的旧有空虚感，但却没有丝毫头绪，也不知道自己要什么，于是，我们就只能试试这、试试那，直到碰对了为止。对学生而言，很可能就会是某科目特别引起他的兴趣，对有些人而言，很可能是坠入爱河、找到工作或是攀登高山。有时候，我们的失落感极大，对生活中的一切都提不起兴趣，连最简单的抉择都无法决定，甚至于会认为自己生命中的一切，从早餐的面包到电视节目都在别人的设计控制之下。

如果我们注意到自己的幻想，便能发现自己要找寻的是什么。那个形象其实在我们内心。当我们在沙漠中流泪（追寻）时，对自己所追求的目标保持信心，并且相信会天降甘霖（绝处逢生）是很基本而且必要的。

然而，我们内心的渴望其实与灵魂深处想知道自己是谁有关。所以我们想通过动人心弦的爱情、个人身心的改变、杰出的作品、巅峰经验、或获得智慧经验等方式，来达到与宇宙合一的经验。在老年时，特别是在健康衰退后，人也会渴望脱离肉体羁绊，渴望找出除此生命外，是否另有生命存在的答案。

回应灵魂的召唤永远不嫌迟。但在找到它之前，也许我们会走许多冤枉路呢！

有时，我们会因缺乏决心毅力而想停止追寻，但却已经太迟而无法回头了。于是我们变成流浪者而非寻找者；畏惧亲密关系，拒人于千里之外，特立独行无法接受权威指导，也无法给予承诺或与人相属。甚至于结了婚，内心深处依然在等待公主或王子的来到；也许有一个工作，却觉得那不是我们“真正想要”的工作。于是常

常觉得生命空虚，总是在期待渴望天堂乐土或是更美好的事物。

**很多人对生命的探索从未有过真正的承诺。但是只有在有真正的承诺后，人才不会成为漫无目的的流浪者，而能真正成为追寻者。当人真正给予承诺、决心追寻后，追寻的深度和品量就迥然不同了**。突然间，追寻成为探索灵魂深处及找寻真我之旅。而且我们知道，自己所追寻的不只是环境、伴侣、工作、生活的改变，而更是自己的改变。有时，这种探索会有宗教灵修的特质在其中，因为我们正在追寻一些更深邃永恒的意义。

在最高层次，追寻者找到他所追寻的真理。实际生活中，我们每个人也都找到了某些真理。我们既是追寻者，又是传诵发现者，我们彼此分享疑问和收获。

## 试炼

一旦我们决定踏上探索之旅后，就会遭遇到无数试炼，试探我们的天真者、孤儿、战士和照顾者是否已准备妥当。如果我们已平衡了天真者无知的乐观和孤儿犀利嘲弄的悲观，我们就能机智地判断谁可以信任、谁不可以信任；也可以自诱惑中区别出正确的指引。有些人可以帮助我们给予指引，有些人则会破坏陷害我们。若是我们判断错误，就会被掷回孤儿状态，直到学会分辨为止。若发现自己一直在受虐压迫的关系中，这就是自己目前所要学习的功课，我们有充裕的时间来学习。

我们也会遭遇一些大麻烦来试验我们的勇气。同样的，如果失败了，我们就会一再遇到麻烦，直到我们内在的战士原型技巧纯熟为止。我们也会有机会帮助他人，以证明自己照顾者的能力。在童话或神话故事中，铲除困难（恶龙）就能获得宝藏；而帮助急难中的人，

经常能给我们神奇的保护。故事中，英雄所援助的乞丐往往怀有神奇的宝物，这项宝物在旅途的关键时刻就能发生作用帮助英雄脱困。所以，知道何时该伸出援手，何时该袖手旁观是很重要的，因为外表往往会欺人耳目。如果我们帮助别人只是为了自我（Ego），则往往会招来相反的效果。帮助他人必须是出于内心，不求回报。

## 灵性探索

到了某种程度后，所有探索的形式都会简化成最基本的渴求，希望个人、世界和宇宙全都真实无虚、确切无疑。对许多人而言，这种渴求会以追寻上帝的形式来表现。在不同的时空中，人们会以不同的称谓来称呼他。原始民族以动物图腾、大地之母、天父或祖先等不同形象称谓来尊奉他；希腊罗马和埃及等文化则崇拜许多神祇。有时人类会尊奉男性神祇，而在人类早期历史上，则尊崇女性神祇。在大多数宗教中，都可以看到尊崇“一位代表多位”（如基督教中的三位一体）和“多位代表一位”（如埃及和印度等的多种崇拜）的传统。

也许当代是人类有史以来，第一次这么多人没有信仰的时代。虽然没有宗教信仰，但在大多数人的心中，仍有某种神圣存在。有些人在为正义和平努力时，会觉得与那神圣有所感应；有些人则在创作时，会体验到这种感应；有的人是在大自然中、在举行家族传统礼仪时、在真情流露时、在深刻尊重与真正亲密的关系中、在诞生或死亡之际感应到它。这种与神圣感应的时刻，往往是我们内心深处真情流露的时候。

无论我们讲的是天使的语言或人间的语言，我们内在的追寻者永远不会满足，除非我们真正感受到超越个人的经验。追寻者催促

我们去体会那超越个人的经验，然而追寻那绝对的“真道”并没有必要；去追寻，才重要。

许多基督徒不太可能会体会到超越经验；但是我认识一些犹太人，他们不但学习犹太教的灵修方法，也学习别的（非基督教的）灵修方法。有许多人则要不提“上帝的话”才能感受到超拔。对这些人来说，荣格学派及其他超心理学之言可能会有所帮助。许多女人，则对女神形象比对年老男性白人形象的神祇（上帝），要容易有所感应。

人们以各种不同方式来感应她，合理的结论似乎是：真正重要的并非她是否存在，而是我们如何接纳她。原始宗教常会借着与祖先、动物、树木或高山沟通，让神秘经验进入内心。甚至，今日在夏威夷，火山仍被尊为是Pele女神（火山爆发女神）。

许多在一神传统思想下长大的西方人，可能会觉得这些想法很奇怪。但是，这些思想并不是真正的异教思想。因为不论是犹太教徒、基督教徒、佛教徒、印度教徒或瑜伽修行者，基本上都同意“神”是“爱”，“神”无所不在。因此人可以在任何地方找到“神”，“神”也可以借着任何物种和我们沟通。

追寻者的心灵问题，其实一点也不需要牵涉任何形而上的神。它所需要的是，决定什么是值得追寻的，什么是我们认为至高无上的，什么能将灵性带入我们的生活中。

## 圣爵的出现

内在的追寻者，是位追寻意义者；它的象征是由寻找圣爵的武士所代表。不管我们有多成功，除非我们找到生命中更高的意义和价值，否则我们内在的追寻者永远不会快乐。

二十世纪的圣爵神话，就蕴涵在自古以来的灵性追求中（请详

见本书第4章）。亚瑟王的骑士誓师寻找圣爵，它代表着寻求精神上的开悟境界。

如同圣诞节般，圣爵的传说也融合了基督教与非基督教的象征。有人说，圣爵就是耶稣在最后晚餐时所用的酒杯，后来又到约瑟夫的手中，成为盛装耶稣圣血的器皿，因此它变成了神圣而有意义的象征。在亚瑟王的时代，圣爵出现在亚瑟王的朝廷及宫殿之所在卡密洛特，以酒食飨宴所有的人，根据某种说法，这是“自圣爵中获得精神食粮的象征”。许多骑士出发寻找圣爵，想自其中获得力量，但只有心地纯良的人才能找到它。

内心的追寻者不会为任何事而停止追寻宇宙真理和生命意义。它的追寻意念是如此的迫切，以至于必要时，追寻者愿意为它而牺牲自己珍视的家人、朋友、工作和成就。无论生命中曾发生过什么事，内在追寻者对生命真理的追寻依然存在。它代表我们内心深处对“真我”的渴求。

布莱恩·克利弗（Brian Cleeve）说，在我们临终之际，“真我”（grail）是“我们所能见到的最后一件事，它让我们明白永生的奥秘”。内在的追寻者愿意为了体验至美的宇宙真理而死。此处的重点，不在于真的死亡，而是一种“意愿”——愿意“昨日种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生”。

尤其重要的是，这场探索帮助我们认识“神”（God）就在我们心中。当知道这个事实后，我们并非就此“一去不回，我们的责任是要带回我们内在的领悟（gift of the grail within），帮助所有生命再生。于是我们就变成能给予别人生命的生命之爵……”它代表我们死于自私自利，生于对人类的慈悲博爱。我们不但愿为自己追寻，也愿为全人类而追寻。

## 追寻者阴影、自我毁灭和改变超越

我们若不回应追寻者的召唤，它可能会转换为阴影面。它会有强烈独立的冲动，使我们孤立隔绝。若完全不理会它的召唤，它便会以不同的生理或心理异常状态来表达；詹姆斯·希尔曼（James Hillman）将我们的身心异常状态称为是诸神对我们的召唤。

想攀登灵魂极致的渴望，会促使人以服用毒品的方式来达到兴奋，或者以渴求危险刺激、或不择手段的追求等负面方式来表达。通常这种追寻是渴求成功的世俗野心，但它也可能是未加节制的精神层面的追求。有关路西弗（Lucifer）追寻精神灵性极致的故事，大概是追寻者原型阴影面中最令人战栗的故事。路西弗的本意是“带来光明的人”，他大胆地偷取天上的神力，想找寻更多的光明，但是因为他不只想要登高，更想要远高于众人之上，结果却反而堕入无边的黑暗中。追寻者原型的阴影面常会以骄傲的形象出现。

许多神话都警告我们，精神追求的危险，不仅在于阴影面的形式而已。因为追寻者原型是由自我转化为灵魂的一切关键原型，往往我们的热切追寻，只是出于自我的渴望。出于自我的追寻，就会如普罗米修斯（Promethens）般，因为自天上偷取火种而被处罚要被鸟儿啄食肝脏。依卡罗士（Zcarus）则不知是因骄傲，或是被自我热切的追寻所激励，而鲁莽地飞近太阳，熔化了腊翼而坠沉大海。

然而，路西弗和依卡罗士的故事并不是不赞成我们追求探索，它只是在警告我们别太过骄傲轻慢。在技术尚未纯熟或未学会之前，不要做超过自己能力的事情。

**死亡与超越**

渴望超越的需要似乎与人需要水、空气、食物和温暖一样重要，它们都是人类生存的必需品。事实上，在许多情形下，因为渴求超越的动机是如此强烈，以至于会危害别人的基本生活需求。例如，艺术家会为了追求艺术上的超越，而危害到自己的健康。神秘派修行者以断食禁欲、生活简朴或其他禁绝感官享受的方法来证入灵魂。登山者冒着生命危险攀登高峰，运动员不顾受伤，奋勇缔造新纪录，或学者经年埋首书堆而苍白伛偻。

**追寻者的层次**

| | |
|---|---|
| **阴影面** | 野心勃勃、完美主义、骄傲自大、不能承诺、容易沉溺。 |
| **内在召唤** | 孤立隔绝、不能满足、心灵空虚、机会来临。 |
| **第一层次** | 探索冒险、漂泊流浪、尝试经验、学习研究。 |
| **第二层次** | 雄心壮志、渴求成功、求尽善尽美。 |
| **第三层次** | 精神追寻、超越。 |

当今，许多人通过工作来体会超越的经验。人在完全投注在喜爱的工作上时，会产生令人兴奋的感觉，然而，在许多专业领域或商业界，都会把危害身心灵魂健康的加班和工作过度，当做是正常行为。

在物质化的世俗社会中，登峰造极的表现常被判断为专业领域的成功尺度。这就好像出家人以粗布陋衣、斋戒禁欲、或其他牺牲享受及损害健康的方法，来达到修行上的极致。现代人则理所当然地以牺牲健康的方式来获取成功。虽然这种动机不纯、病态的工作

态度在普遍流行着，但另外也有许多人发现了别的更合理的方法来达到超越。

当我们热切渴望控制自己的生活，以达到前所未有的物质享受和从未梦想过的人类自由时，我们就是在耗尽个人健康和地球资源。从人类文化观点来看，追寻者原型正以它的阴影控制了我们。

当追寻者迷惑奴役了我们，我们会伤害自己的身体、牺牲最挚爱的关系，将小心谨慎抛到九霄云外，以求变得比现在更伟大。于是我们漂泊流浪，开始放弃旧日言行思想的樊篱，简而言之，我们就像一粒正裂开外壳、准备抽芽成长的种子，这种突破，我们在生命的每一个转折点都会经验到它，甚至在死亡时。

但是追寻者原型与死亡的联结，在神话隐喻中也象征着正面的意义。Adrienne Rich的诗《艾尔薇拉·夏特耶芙幻想曲》（Fantasia for Elvira Shatayev）的灵感，就是来自一队于1974年8月，在Lenin峰遭到暴风雪而丧命的苏俄女登山队，全文所描述的是有关死亡与超越经验的吸引与召唤。她们虽死于山巅，却不是一项悲剧，事实上，那是求仁得仁生命极致的表现。在诗中，夏特耶芙说为了此次攀登，她们已准备数月之久，好将脚下的险恶世界遗留在脑后。在峰顶，她们终于超越了尘世间的孤绝与疏离。

在人类社会和自然生命中，死亡是个人为求完全认识自己所付出的最小代价。追寻者最终的目的，是要通过超越来完成自我，以达天人合一的境界。

在某些东方宗教中，灵修的目的是要超越肉体和自我，以与造物者合一。这主要的意思就是“去除我执、证入空性”；这个思想也与基督教中的永生观念和与上帝同在的概念相同，而这个精神境界正是灵魂精神所追求的。

因此，追寻者原型与死亡间，不仅有负面的关联，更有正面的

联系，也有介于此二者间的联系。追寻是来自灵魂的召唤，它要我们改变旧有、重新再生。就此点而言，每位追寻者都是主动的开创者。

## 从追寻者到开创者

毛毛虫蜕变为蝴蝶的过程，是如此的不可思议，它可以使一种生物完全变成另一种生物，因此它被视为是脱胎换骨的象征，象征着肉体自我的死亡和精神灵魂的新生。

当今有许多人，将他们对超越的渴望，放在不同的学术、运动、职业上，这是非常积极正面的做法，也正是年轻人所该使用的方法。年轻的追寻者，可以游历探险和工作成就来帮助自我发展。最后，当我们逐渐长大成熟后，追寻者原型会以更深邃强烈的灵性方式来表达。此时，追寻者会召唤我们超越本我，达到与宇宙合一以及精神灵魂的新生。

这种转和变改换不仅需要主动的追寻，更要我们脱去旧有的自我。因此以下的章节就要描述破坏者原型和它如何带我们进入灵魂精神的境界。

### 练习

想想看，你的生活中，追寻者特质在什么时候出现？在什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 在你的生活中，追寻者特质表现得多还是少？过去表现得多？还是现在表现得多？未来会出现得更多吗？它常表现在工作中、家庭中、梦境中、幻想中，还是朋友身上呢？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁被追寻者原型影响？

3. 在你生活中有没有任何追寻者特质是你希望能以不同方式表达的?

4. 每一种原型都以不同的方式来表达自己，花一些时间以图画、剪贴来描述它，或用一张自己穿着特别的服装，或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的追寻者特质。它看起来像什么呢? 是怎么表现的呢? 在什么场合追寻者特质可能会觉得表达得最自在?

## 导引式冥想

想象你正徜徉在一片青翠的草地上，你宁愿留在那儿，也不愿回到自己所处的世界。也许，那是个不同的地方、不同的工作、不同的同伴、不同的生命形态。然后让自己想象，要如何改变才能使梦想成真。你愿有所改变，让它成真吗?

# 第11章 破坏者

人常用疯狂购买、大吃大喝、猛看电视或酗酒用药等方式来麻痹自己、不肯清醒面对生命。但是早晚人会因为内心的失落、恐惧、痛苦，而开始探索生命自我。我们以为是自己主动开始探索生命的意义，却不知道其实自己是在破坏者原型的影响下而做的选择。

我们对破坏者原型的经验，最早期的认识可能是因为失去至亲好友，而憬悟到人的有限性；也很可能是因突如其来的无力感所引起，觉得生命中努力以赴、赖以生存的东西转眼成空，而人生顿失依据；也可能是因感叹世间的不公不义而引起；甚或是看到热心善良、循规蹈矩、工作努力的人，却被命运捉弄于股掌之间，而有所感受。

这些人生遭遇对人是双重的棒喝，它们不仅使人认识到自己必死的事实和有限性，更发现其实生命本身毫无实质意义。知道人之必死就已经令人无法招架了，竟然又发现生命其实毫无意义，那更

| 破坏者 | |
|---|---|
| **目标** | 成长、改变 |
| **畏惧** | 停滞腐败或形神俱灭，死亡而没有新生 |
| **对困难的反应** | 被困难消灭或消灭它 |
| **任务** | 学会放下、投降、接受人必会死亡的事实 |
| **恩赐** | 谦逊、接受 |

是令人难以忍受之事。然而，解决这种进退不得的困境的方法，不是去回避死亡，而是借着接受这个无可避免的事实，才能赋予生命实际的意义。

人都不免一死。有人相信有来生，也有人不相信，但无论相不相信，我们还是得去面对此生有限的生命，去面对它的美好和它所带来的一切。生命的短暂，稍纵即逝，让我们体认到生命的珍贵。**对死亡的认识，可以使我们不至于过度执著于名誉、成就和财富，因为死亡提醒了我们去看清什么是生命中真正重要的事。**

无论是否相信来生，除非我们不再否认死亡，否则，我们必定会受它所控制和支配。弗洛伊德认为“死之冲动”（Thanatos）与“生之本能”（Eros）都是人类生命中极其强烈而无法抗拒的力量。如果不是这样的话，为何人明知抽烟会致命，却仍继续抽烟？为何人要从事压力极大的工作？为何人要继续让自己处在虐待的关系中呢？许多人都以自我独特的方法，借着生活模式和自我毁灭行为，下意识地选择死亡。

实际上，人没有方法可以逃避死亡。对大多数人而言，甚至也不能完全逃避自我毁灭的行为。甚至有人虽断然放弃不良恶习，却仍沉溺于某些社会可接受的行为模式中，如过度贪吃、生活不检或贪婪无度，似乎不能完全摆脱破坏者原型的影响。于是，问题就可以简化成是谁被毁灭？被谁毁灭？

科学家说破坏力量是一种持续增加的混乱失序倾向，它是宇宙间的一种自然律。人把规律秩序强加在一个没有秩序的地方，破坏力量就是为反抗这个秩序而生的力量。许多宗教中都有这种类似的说法，它们认为崇高的神是创造者也是破坏者。在印度，女神卡里（Kali）被尊为死亡和毁灭之神。但是在基督教中，却将死亡和毁灭的力量视为魔鬼的力量，认为它是应被压抑控制的力量，而非应被

尊敬的精神本质。然而，这很可能是灵魂潜意识地拒斥死亡，使人无可避免地将平常之事，如死亡毁灭、自我毁灭等视为邪恶。

## 拒绝死亡

我们的意识头脑所否定的东西将会控制我们。不去面对死亡的事实，是一种天真的想法，它非常的自我导向，而且否认人的精神层次。于是，我们经常被死亡和紊乱所控制。

我们都希望能够共同促进人类的幸福，创造更美好的生存环境，但是我们的婴儿死亡率仍然高得吓人，酒精毒品四处泛滥，有害大人小孩健康的垃圾食物被过度消费，我们污染自己所呼吸的空气、所喝的水、所吃的食物，我们以不耐久的贮藏器贮藏核子废料和其他有毒物品。人类对死亡的普遍否定，使我们无意中成为它的盟友。我们的自我喜欢视上帝为慈爱的父母，强壮而又慈爱地照顾我们，使我们无论年纪多大，都不能没有她，这就是宗教和灵修的力量，以信念来帮助我们的内在小孩，让他觉得安全而得以成长。然而，如果我们一直像个孩子般，这个神圣的形象只不过是个满足个人需要的偶像罢了。

未长大的自我，只知祈求上天保护我们平安、远离危险，但过于强调安全，往往会使人在心理上无法接受死亡。

我们的灵魂中隐藏着对死亡的一种吸引，而它正是使我们生命产生蜕变的必要过程，然而死亡与失落的现实面又是另一个神学上的难题。安妮·迪拉德（Annie Dillard）将死亡的神秘比喻为飞蛾扑火，她描述道：有一夜，有只金黄色的美丽大蛾扑向烛火，它先是腹部着火，而后烧得只剩下外壳，但它仍像个烛蕊般继续地烧着。迪拉德看着蛾烧了两小时，直到吹熄了火，它的外壳仍未扭曲变

形，内部的火星仍在闪烁，就像通过窗棂闪烁的火光，使它看起来有如蒙着面纱、朝上帝走去的圣洁少女。

迪拉德继续说到另一位年轻可爱的少女茱莉·诺维奇（Julie Norwich），她在一场意外中受到严重灼伤。她尝试以上帝是慈爱的想法，来解释所发生的这幕悲剧，她说："上帝发疯了……谁知道他爱谁？"然而迪拉德对于生命残酷面的体认，并不是以否认上帝或宣判上帝已死来表达，而是在一切中，都肯定他的神圣奥秘，甚至包括那位可爱少女的恐怖遭遇。

她猜茱莉将会接受外科整形手术，然后毫无疑问地会再过正常的生活，她想象茱莉会如此说："我将成为你的修女，我现在就是了。"以自我意识层次而言，这听来好似在自我虐待，但灵魂知道它的意义；灵魂渴望拥抱生命、真我和一切事物的真实面，而不仅是被自我意识美化了的生命。

了解到这个奥秘后，总会让人愕然地发现，宇宙的真实面一点也不美丽，而且也不在人类的控制之中。无论这项了解是通过情爱经历到的，或是通过生死历程而体会到的，它都是自然循环的一部分，极为错综复杂、深奥难解，并会对自我造成威胁。

每个人的内在，都有一个与死亡为友的破坏者。这个破坏者原型的阴影面会因为强烈的自我意识，而想摧毁灵魂；破坏者会借着攻击灵魂来维护自我。但是破坏者最后也会攻击我们的自我防卫，使我们开始对自己的内在作更深的探索。

## 受苦的意义与功用

破坏者原型的特质是以蜕变为主。如果破坏者只有这个角色功能，它对我们会相当有益，我们就无须抗拒它的作用，只要轻轻松

松地接受它所带来的益处就可以了。但是我们之所以会有抗拒是因为破坏者原型常以不合理和无意义的方式表达。

有些人相信，业障（因果报应）（Karma）和轮回之说已足以解释人生的痛苦和不公。他们认为世上并没有真正的不公义，因为今生的烦恼是前生所犯罪孽的果。约翰·山弗（John San ford）在《罪恶、现实的另一面》（Evil: The Shadow Side of Reality）一书中，表达了不同的看法，他说："这种业障与果报的说法似乎大大侮辱了人的感情。这个说法认为，这些遭受暴行的受害者，正在偿还他们因为前世行为所带来的果报。"

我们在生活中，处处可见这些在情绪上被视为理所当然的公理正义，在实际上却被否定的不公平现象。无论这些现象发生在营养不良的婴儿身上、受虐儿童身上、暴行的受虐者身上，或是火山爆发、旱涝地震和灾荒饥馑的受害者身上，所有的天灾人祸都存在着不合理的现象。因果循环的正义公平，在这类事情上都不是以理智来解释，而是以一个更深奥的宇宙奥秘来看待它。

当破坏者原型觉醒后，我们感受到的空虚，比孤儿原型的被弃感觉来得更加深刻痛苦。破坏者常在人的极盛时给予打击，这个打击并不是因为做错某事而得到的处罚，而是如《圣经》中的约伯般，遭到莫名其妙不应得的不幸灾祸。

约伯是个在各方面都很成功的人，为人处世、社会地位、经济财富和道德都相当优秀。他善良富有而且乐于助人，然而他却失去了所有的财富、孩子、甚至名声。破坏者摧毁了这个发展成熟的人格，是为了替某些东西的新生而铺路。对某些宗教而言，这种毁坏是为深入灵魂的奥秘作准备，经历过这一阶段的人，就再也无法重返旧日的生活。约伯后来度过这段困顿，重建起他的社会地位，并且重新拥有财富和子女。约伯并没有回到过去，仿佛这些失落与伤

害从未发生，反倒是，他因为这个不可思议的不幸遭遇而改变了一生。

许多人尝试以因果报应来解释发生在约伯身上的故事，以为他一定是做了错事，或者，如约伯的妻子所认为的，一切都是上帝的错，约伯应当诅咒上帝然后再去寻死。其实这个故事的重点是，它不是任何人的错。这个故事中隐含的意思是，**如果我们能想到“不是谁的错”，我们就能控制结果，而不会被死亡、痛苦和不义所击溃。接受生命中有理、无理面都存在的事实和人类对此事实的嫌恶讨厌，能够让人经验到生命的奥秘，并找到减轻痛苦和不义的方法。**

这个奥秘不是让人用因果报应来解释“谁该被责备？”而是以现实的角度来看“遭受痛苦的意义是什么？”那么，每个遭遇痛苦又重生的人，可能就开始进入一个更高层次的境界，这是一个能激发人类潜藏能力的机会，特别是表露人内在神性的机会。

讨论神的本质及灵魂的不朽，已超过本书的范围。但是重要的是通过本书而能认清并且接受生活中常会有不测风云的事实。我们可以从希特勒大屠杀下的幸存者身上、从不正常家庭中长大的人身上开始，特别是童年受肢体凌辱或是性虐待的人、罹患艾滋病的人、癌症末期必须接受痛苦治疗的人、因有毒瘾而被社会排斥的人，以及失去家人或事业的人，甚至在“正常人”的身上，我们也能看到这个事实，年轻时的健康活力很快就会变成老年时的衰弱苍老。

自我为了要保护成长中的小孩，免于过早面对稚嫩心灵所无法承受的恐怖经验，它会压抑童年时被忽视的经验，以及身体上、情感上所受到的虐待、强暴和乱伦等。在生命中的某个时刻，当人的内在自我已发展成熟，不致因面对童年事实而崩溃后，过去记忆就

会开始浮现。惊骇吓人的记忆，可能会使人的生活功能暂时失常，如果创痛不太深巨，它可以较容易地通过心理治疗方式而痊愈。

当毁灭力量来自外界时，我们会经验到自己的无力和无助，觉得自己受到命运的摆布和控制，例如，得不治之症的人，会发觉自己的身体和意念中，早就在跟随死亡的本能和冲动，因而清楚地意识到，我们并非无辜的受害者，死亡、罪恶、毁灭老早就存在我们内心了。发现死亡就在自己内在，是一次强烈觉察到破坏者阴影的体验。

面对这个体验，我们可能会因此一蹶不振，但也可能去超越它。当墙塌下来时，我们或许会生气发怒、怨天尤人，但是当我们认清事实之后，我们便能放下过去、重新开创新局面。人借着治疗丢掉过去的童年创伤（经验），从心灵麻木、拒绝情感中走出来，重新过真实的新生命。曾遭受致命疾病威胁的人，不会执著于斤斤计较一些不重要的事物，因为痛苦疾病帮助我们打开内心准备接受得救的恩典，许多宗教宣称，这种得救体验唯有他们才有。其实，开悟和得救并不专属某宗某派，甚至于它根本就不属于宗教的范畴。若认定只有某宗教才能经验到得救恩典，那么帮助戒除毒瘾的“12步骤”（Twelve-steps）就不会奏效。但事实上，全国各地吸食毒品和酗酒用药的人，当他们将自己交给一个远超过人类能力的至高权能手中时，都有得救治疗的感觉，甚至于当他们一点也不知道那最高的技能是什么的时候，也是一样。

痛苦使我们对自我不执著。而人常对健康、财富、家庭、爱人和言行态度执著不放。有时，为了学习新的东西，我们可能心甘情愿、或不情不愿地放弃旧有的事物；但无论是哪种情形，结果都相同。

对爱情给予承诺，常让人经历到软弱无助以及失落感。因为一

旦有了承诺，就是放弃了选择权；从一个有无限可能的世界，堕入一个有限的生命中，于是，我们失去了自由。我认识一位值得尊敬的女士，当她和一位男士相恋后，才知道他爱喝酒。于是，她把大多数的时间，都花在参加Al-Anon（有酒瘾者的伴侣所参加之团体），而那位男士则参加AA（戒酒协会）。

这些治疗花了他们许多时间，她也必须牺牲一些理想。另外一位新婚不久的男士，太太却检查出是癌症末期。于是他们原先的计划完全落空，他陪她走完人生最后一段旅程。

人在面对这些情境时，因之而来的无力感各不相同。有些人因为太陷溺于自己的痛苦经验中，而错失了重生的机会。**要度过这些痛苦的重点是，完全地去感受自己的悲动与愤怒，一直到能以另一个角度来看待新的事实为止。**那些能帮助我们确信一切都在掌握之中的信念，都是有益的。

大多数的传统宗教，都教我们要信任上天，相信一切都在他的掌握之中，相信他会按我们最大的福气安排好一切。另一些人则相信，这些事情之所以发生，是我们的内心最深处（可能是灵魂层次）自己选择的结果；我们内心深处如此选择，为的是要让自我有所成长（虽然我们的自我意识无法了解，为何要选择最艰难的挑战）。这两种想法，都能帮助我们放松自我，而感到安心一些；虽然自我觉得失去控制力，但却有另外一个仁慈的力量，为我们掌理一切，这个信念让我们在经历不可解的苦痛经验时，能够减少痛苦和恐惧。

讽刺的是，我们所得到的恩典恰与我们能放下多少自我、变得一无所有有关。这就是为什么大部分宗教都认为，世俗的功成名就会阻挠灵性的成长，以及神秘教派或苦行修道的人，会放弃世俗财富、自尊骄傲和亲密关系的原因，因为与破坏者原型相关联的美德是谦卑。

## 神话及其功用

成为觉性圆满者的关键在于，我们是否愿意为救赎或为更好的世界而牺牲。耶稣、古埃及神欧西利士（Osiris）和酒神戴奥尼西士（Dionysus）全部牺牲自己，使别人可以获得更丰美的生命。牺牲之所以必要，有许多理由：它可以让我们面对自己最深的恐惧，不再执著；并且借着这个转化的过程，更加唤起自己和别人内在的慈悲心。

西尔薇亚·布林顿·珀瑞拉（Sylvia Brinton Perera）在其著作《女神的后代：女性之觉醒》（Descent to the Goddess：A Way of Initiation for Women）中，述说伊南娜（Inanna）女神自愿放弃所有神力，下凡来到阴间，并经验觉醒之过程。在下降到下界的过程中，她舍去所有的珠宝财物和衣服，直到一无所有，最后，甚至连生命也付出去，肉体也被吊死直到腐烂。

伊南娜和我们一样，当破坏者来临时，她感觉非常无助，也无法救她自己，只能等待某人前来相救。结果，大地之神恩奇（Enki）前来解救她，恩奇用泥土捏造了两个生物，它们代表着怜悯和同情。它们极为同情正在分娩的阴间皇后艾瑞·金格（Ereshkigal），于是将伊南娜的尸体给了她。珀瑞拉（Perera）将这个过程比喻为通过同理心而使人获得重生的典型心理治疗过程。最后，当伊南娜被食物和生命之水洒遍后，终于又重生了。

耶稣和伊南娜这些英雄典范，让我们知道，我们必定会死，但紧接在死亡之后的新生，却能带给我们勇气，继续走向圆满觉性的旅程，纵使堕入下界也在所不惜。

**千变万化的破坏者**

英雄的目标是平衡自我（Ego）、本我（Self）和灵魂（Soul）。但在不同时空的许多人，都以牺牲自我和本我的方式来发展灵魂面。这通常意味着放弃世俗的财物与牵绊，而过着离俗禁欲的灵修生活。

然而，大多数的我们并未如此彻底放弃世间，我们需要一个平衡的生活，既有人间的成功，又能得到精神灵魂的发展。甚至我们也可以通过神秘学家和苦行僧所精通的静心技巧，来帮助自己达到去除自我感、三轮体空的境界，而无须放弃世俗的一切。体会无我与空性，能够使我们不再懊悔过去，也不再企盼和恐惧未来。

这样破坏者就会成为我们的盟友。我们学习放下一切对我们发展圆满觉性无所助益的东西。再者，斯蒂芬·蕾文妮（Stephen Levine）在《谁死了？》（Who dies）书中说道：生命中大大小小的失落，都是死亡的预演。在时空的变幻下，死亡将会到来，而一个完满生命的证明就是，死得有尊严。静坐和其他灵修方法，能够帮助我们学习放下欲求，去经验空无的那一刻，好为死亡的来临作准备。

我们借接受生命中的失落和痛苦，并认清一切的转变过程中必有失落，而学会安于死亡。**生命中的每一个改变，都是为最终的转变——死亡而准备。**

当我们认清改变的必要，并且不否认我们在放弃某些事物时所会产生的痛苦和哀伤，那么，破坏者就会成为我们的盟友。破坏者也可以成为我们的顾问，因为当我们面对生命中每一个重大决定时，若能想到死亡，结果必然会不同。如果我们让死亡，而非恐惧或企图，来引导我们，我们就会少些轻举妄动的决定。**若你明天将死，你现在会做什么决定呢？**

破坏者也是蜕变者。大自然中的奥秘总是提醒我们，紧跟在死亡之后的是新生。四季即是如此，无论冬天多么酷寒黑暗，春天仍会来到。虽然不同的宗教对重生的描述不尽相同，但最终要说的都是一样：死亡总是会带来新生命。

神秘经验的探索，能将我们生命的外层一一剥去，直到内在真正本质显现出来；正如宇宙卸除假象和幻想后，我们才得以透视到它的本质。**真理的本质，包括从最崇高到最卑下的全部经验，全都是人类灵魂的一部分，也是世界的一部分。**

**接受死亡与痛苦**

当外层的虚假幻象被除去后，我们究竟能见到实相的哪一部分，端赖于我们的凝视方向和视野。它能导引我们去面对人性中最邪恶的部分，而惊呼“多恐怖呀！多吓人呀！”或者，也可能不再抗拒生命中的痛苦经验，反而为它的绝美壮观所慑服，而说“于愿已足！于愿已足！”不管是那种反应，多少都是神秘经验的一部分。最终我们内心会充满敬畏，因它们帮助我们看清真理实相。

所有的宗教，都在引起我们对生死的敬畏，以及恩典和丧亡的注意。当耶稣在十字架上受苦受难时，她大声呼喊：“我父，我父，为何要抛弃我？”诗人席奥多・罗斯克（Theodore Roethke）写道：“在黑暗中，眼睛才开始睁开去望。”

酒神戴奥尼西士的故事，告诉我们狂喜与大痛的关联。戴奥尼西士是酒神和欢乐之神，他不仅在酒神祭典中被崇拜，最后也被他的追随者裂礫寸段。罗伯特・琼森（Robert Jonson）指出，酒神的故事和耶稣的圣祭礼仪，都有相同的隐喻结构：“背叛、谋杀、为众人牺牲，酒代表神的血，为众人而倾流。”他又说到印度女神湿婆（Shiva），也有着酒神祭祀的特质。当琼森先生游历印度时，曾

看到一位男子由两位舞者搭配，这名男子手执鞭子随着鼓声而舞，最后他鞭打自己的身体，直到血肉模糊。

血虽流淌着，但他的精神却极为激动，“他在激烈高昂的狂喜中，和着极大的痛苦舞蹈着”。印度的历史文化背景产生这样的舞蹈，借着舞者将痛苦升华为喜悦，观众也跟着升华了自己内在的痛苦。

以心理学的看法来说，**只有当我们愿意面对自己的痛苦时，我们才可能经验到快乐；只有我们愿意面对自己的无知时，我们才有获得智慧的机会；只有经历孤寂，才可能体会爱；最后，只有我们愿经验自己的不真实，我们才能开放自己面对灵魂。**

## 从损友到益友

如同所有的原型，破坏者也有正面和负面的表达形式。我们可以被破坏者原型的负面控制而成为罪犯或成为革命家，以颠覆破坏者来改变高压控制的制度。谋杀、强暴、虐待儿童和抢劫等破坏行为，都是破坏者病态的形式，全都会带来自我毁灭。

甚至于心理最健康的人，也难免会做出或说出伤害人的事情。破坏者原型使我们懂得谦逊卑下，不仅是因为我们对破坏者特质感到无力，同时也是因为我们都无法避免伤害自己和他人。

詹姆斯·希尔曼（James Hillman）说，在我们伤害或背叛他人时，同时也在自我背叛。面对我们造成的伤害并负起责任，使我们开始面对自己的灵魂。在犹太教习俗中，从犹太新年到赎罪日之间，人们必须弥补对上帝和别人所犯的过错。这个坦诚认错，使我们展开生命的新纪元。基督教中，则直接向上帝祈求或通过向神父忏悔我们所犯之过错，借着这些恩典，罪过即得到赦免。这两种传

统中，犯错及弥补的过程都被视为具有正面意义的效果。就如希尔曼以心理学的角度来看，发现当我们面对并弥补自我的背叛时，我们的灵魂就会发生改变。

若我们拒绝承认自己所造成的伤害，破坏者就会将我们变成邪恶之人。最糟时，有些自我发展失败的人，他们无法控制自己的冲动、道德感、或自制力，结果完全被破坏者控制，不但无能为力而且也无法停止自毁行为。

在正面形式中，破坏者特质帮助我们清理心灵衣橱：在情感上，它帮我们与不佳的关系分手；在精神上，它帮我们放弃不再适合的想法和行为。然而，当破坏者原型作用时，虽然是好的方面，我们内心总会因引发的破坏行为而觉得罪恶。

对自我内在的探索，使我们能体认自己内在的破坏和创造力量。许多人不敢承认自己有这种力量，因为他们害怕为中断关系负责，害怕为内心觉得受伤害的人负责；但这改变所带来的伤害是无可避免的。只要我们觉得对此改变实在无能为力，我们就不需要为伤害任何人负责，因为我们被陷在一个非我们创造出来的情境中。

如果追寻者召唤我们向上超越，那么破坏者则召唤我们向下进入内心深处，统整我们的破坏力和创造力。

我们的心灵有可能翻落到世界边缘之外，而不在上帝的手中。然而，让我们远离神性的，并不是内心深处渴望沉沦堕落的冲动，而是因为我们太执著于社会所接受的完美形象，而无法去面对自我的真实全貌。

进入神秘内在，会将我们带引到死亡之境；但是如果我们够幸运；它也可以把我们带向爱，包含了人类与神性的爱。而通过爱的体验，真实的本我才得以产生。

| 破坏者层次 | |
|---|---|
| **阴影面** | 自我破坏（包括酗酒、吸毒、自杀）以及（或）毁灭他人（包括谋杀、强暴、毁谤、中伤）。 |
| **内在召唤** | 经历痛苦、折磨、悲剧、失落。 |
| **第一层次** | 困惑、寻找死亡的意义、失落、痛苦的意义。 |
| **第二层次** | 接受死亡、失落和无能为力感。 |
| **第三层次** | 能够选择和放下那些对我们的价值、生命、成长无益的事物。 |

**练习**

想想看，在你的生活中，破坏者特质在什么时候出现？在什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 在你的生活中破坏者特质表现得多还是少？过去表现得多？还是现在表现得多？未来会出现得更多吗？它常表现在工作中、家庭中、梦境中、幻想中或朋友身上？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁被破坏者原型影响？

3. 在你生活中有没有什么破坏者特质，是你希望能以不同方式表达的？

4. 每一种原型都以不同的方式表达自己，花一些时间以图画、剪贴描述它，或用一张自己穿着特别的服装方式，来表达你生活中的破坏者特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？在什么场合照顾者特质可能会表达得最自在？

## 导引式冥想

深呼吸，并进入自己的内心，逐渐宁静下来。让生命事件重现，好像在轻松地看着（快速掠过）电影影像。让你感觉自己感觉到、看到、或听到童年、成年、中年、老年，及最后死亡的每一幕。在幻想中，让你自己去“回想”尚未发生的事。当想象到死亡时，花一些时间和那些曾给你带来特别欢乐的人及事物道别。像阳光拂照在脸上的温暖，清晨冷冽的水花、玫瑰的香味等。然后，想象自己的身体被埋葬或火化。然后以自己的哲学观或宗教观，想象自己经历重生。

# 第12章 爱人者

没有爱，生命就无法与灵魂结合。孩子成长过程中的第一项任务，就是让自己与某人或某事密切结合，最先是父母或代替父母角色的人，以后才是心爱的毯子或玩具。孩子渐渐长大，爱意执著的范围就更大，包括住处房屋、游戏玩具、朋友手足、亲朋好友和各种活动。

人若与世界没有任何联结就会产生各式各样的问题。从封闭自恋，到日常生活中无法对自己、对所爱之人、对工作、对伦理价值给予承诺。

依附和关联是在求生本能的保护下而产生的。这些依附关系非常的原始，是属于感官的、肉体的。母亲与孩子的初期依附关系，包括最基本的吸吮功能，它不仅能满足孩子的身体和情感上的饥渴，也平息孩子的不安。其后，与爱人间的亲密关系，也延续了这种极端肉体的、脆弱的、信任的和渴求亲近、了解与被了解以及表达性欲的特质。

| 爱人者 | |
|---|---|
| **目标** | 快乐、合一、完整 |
| **畏惧** | 失去爱、失去联系 |
| **对困难的反应** | 爱 |
| **任务** | 追求幸福快乐、对爱有所承诺 |
| **恩赐** | 献身、热情、极乐 |

当我们看到某处风景、从事某项工作、通过某种宗教或生活方式，而经验到一种热情，我们就体会到生之本能与欲力（Eros）。工作时，当我们感到与某物的联结特别强，以至于当想到会失去它，就会引起无可忍受的痛苦时，这就是生之本能（欲力）。没有生之本能，我们虽活着，却没有真正的活，因为我们的灵魂没有真正进入生活；是热情执著和情欲渴望等生之本能，让我们真正地活着。

在本能驱使下的选择，往往是非常粗鄙的感官经验。我们的身体与某人相属，却对其他人感到厌恶；我们一想到别的事情，身体即觉得沉重迟钝。当身体与头脑起冲突时，我们会企图使身体听从头脑，于是生活中更充满了烦恼。如果身体和头脑能和谐共存，我们就能很容易地依照身体所给的信息来做决定，于是生活就会平易顺心。

## 本能的限制

幼年时，我们依本能（欲力）行事，不受头脑的控制，我们单纯地付出热情。开始时我们爱恋父母，无论是悲伤或是快乐，我们和大多数的孩子一般，甚至对极糟糕的父母也心甘情愿地接受。我们不加细察就内化了父母对待我们的态度，于是，我们很可能要花数年的时间进行心理治疗，以重新建立独立的自我意识。然而却也是我们的父母和其他父母形象的人，教导我们要抑制和控制感情。此间矛盾的是，我们得通过治疗，学习去控制我们的感情，因为我们与父母之间牢牢相系的情感联结，使我们想取悦他们。

当我们长大成人，便开始作一连串的选择和承诺，有些选择是可以预测的，比如我们会与谁结婚、会从事什么样的职业，我们的兴趣是什么，我们会住在哪里，或是政治上、哲学上、宗教上的所

属等，我们都可以靠头脑或自我意识来做这些生活上的选择。这些选择通常很谨慎且实际，但是过程中通常必须压抑本能和欲力。

本能乃是属于灵魂的范畴，而非自我。因为我们的文化基本上是由本书所谈论的前5种原型来运作的。这5种原型，以极其强而有力的文化禁令，来牵制着人类的欲力，但是如果够幸运的话，我们的某些选择，仍是由生之本能介入而造成的，它们可能一点都不像是抉择，却反而有一种被迷惑的感觉，例如，当我们与某位“极不合适”、或要付出极高代价的人恋爱时；或是某些人会觉得对某些工作特别有兴趣，甚至薪水不高也愿意从事（例如传教、教书、艺术工作等）。我们常常能轻易地分辨出灵魂的召唤，因为它与谨慎实际的自我意识选择差异很大。

## 灵性之路

约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）说，人生有两条道路，一条是“自我之路”（right-hand path），另一条是“灵性之路”（left-hand path）。“自我之路”是本书所描述的各种自我的行径（Ego's way），是谨慎而且实际的。但坎贝尔警告我们说，跟随这条道路，虽然可以攀上成功之梯，然而最终会发现这张梯子原来是靠在“错误的墙面”上。

“灵性之路”（left-hand path）是心灵的道路，比“自我之路”要冒更多的险。它是条追求个人幸福的道路，如坎贝尔所诠释，它是一个人全副精神之所在，是一个人内心喜乐的泉源。一般人可能无法了解，为何“我”选择这样一条道路，也没有人能保证，走这一条路的结果会如何。但是选择它是值得的，因为光是旅程本身就值回票价了。

本能冲动（Eros）的特质就是缺少谨慎的思考。古代的人认为，世上最恶毒的诅咒就是当人注视某个完全不合适的对象时，正好被爱神丘比特的箭射中。当我们爱上某个自我（Ego）根本就不会选择的人时，我们会特别意识到这是本能（Eros）的驱使；可能他的长相不好，可能他未受良好的教育或不富裕。当我们不顾自我的良好判断，而依然深深坠入情网时，我们才知道自己原来并不如当初所想象的那么能控制自己。

伟大爱情故事中的恋人，大都极不合适，或者一点也不理智，像是过去宫廷中蔚为时尚的爱情，根本就是不法的通奸行为，他们妄用本能冲动，与婚姻一点关系也没有。宫廷爱情激情眩目，使得陷入情网中的骑士，可能因情爱得不到回报而丧命。这种爱情并不仅是热情而已（因为它的情欲张力太大），但也不仅只是欲望而已。武士常以自己能为心仪的女士忍受多少痛苦和愿意等待多久，以得到她的垂青来证明自己的爱。若仅是欲望，那两人间会只是生理肉体的关系而已。然而本能冲动（Eros）的情爱，是由灵魂与肉体共同产生的强烈情感。

许多神话传说中的伟大爱情故事，往往因为没有得到他人的同意而成为悲剧（例如罗密欧与朱丽叶）。就像丹尼士·笛洛蒙（Denis de Rougemont）的古典剧《西方世界的爱情》（Love in the Western World）所示，伟大的爱情故事都以死亡作结尾。他认为，浪漫爱情故事的形式，是古代自然宗教中，庆祝神祇的死亡与再生之仪式，进入现代西方意识的结果。

伊丽莎白女王时代，认为性高潮是一次“小死”，同样代表了这种生与死的联结。也许是因为包括性高潮在内的情欲激情，蕴涵着放弃控制和暂停自我运作；在放弃控制和暂停运作之下，“自我”既觉期盼又觉备受威胁。当我们对某个人或某项工作许下承诺

时，也就是限制了我们的选择，它也死亡或失去其他选择的机会。每当我们发现自己深深陷入爱欲中时，我们的自我便会失去控制，它使我们（无论男女）产生无可遏止的惊惶。

对这些情形，我们该怎么办呢？忽视自我所释放的警讯并不是办法。其实当我们觉得完全失去控制而感到惶惊，其实是因为我们的自我太过脆弱，以至于无法控制（包容）激情的结果。雪莉·鲁丝曼（Shirley Ruthman）认为，这是因为自我的架构不够健全所造成的。若情侣双方或单方的自我架构不健全，他们就会互相推离，因为他们无法做到同时维持两人的紧密关系，又不致失去自我。要维持极度的热情，双方的强烈相互认同是非常需要的。因此，情侣间总是需要在实际的生活层面建立情感的联系。这就是为何情侣要花时间在一起，在各方面认识彼此，以产生与热情相同坚固的友谊。如此一来，靠心灵境界的最高层次——本我及亲密关系，便可以维系他们之间的热情。

爱情是灵魂的食粮；而自我（Ego）是由灵魂而来的。若没有爱，灵魂便会干涸枯竭。但是当我们与内心深处的大爱相连后，我们就不可能经过路旁无家可归的人而无动于衷；也不可能在晚间新闻中，看到饥饿的小孩面容时，内心丝毫不觉伤动；也不会在看到同事被欺侮时，而袖手旁观。爱，使我们无法忽视自己内在觉得未被爱的部分，也使我们渴求人间更亲密更真诚的联系。

如果我们对以上所谈的这些事觉得无能为力，那是因为随生之本能而来的强烈无力感，而这种无力感是与死亡经验相连的。在这种情形下，如果有什么是可以做的，大概就是让战士原型或照顾者原型介入。给予我们内在支持和帮助。这时，生之本能所带来的就不仅只是死亡，它也带来生命。并非所有的爱情故事都如罗格蒙书中所言，是以死亡来结束，也有许多喜剧中的爱情故事，如莎士比

亚的《庸人自扰》(Much Ado About Nothing)中的主人翁和珍·奥斯汀的《傲慢与偏见》(Pride and Prejudice)中的男女主角，都以结婚收场。婚姻融合了尊重、谨慎、强烈热情、本能欲望和家庭社会的规范，也表明了它们的重要性。婚姻是一所温床，它蕴涵了爱情、死亡和重生。是爱激动我们，使我们更有活力、更有生命。然而，要达到一个境界，我们必须要放弃过去，以及过去的行为和思想方式，才能让自己重生。

典型的爱情故事经常是两人相爱却遭遇阻碍，以致不能结合。在古典戏剧中，相爱的两人知道自己是手足，若相爱便犯了逆伦大罪；又或者两位爱人的家族是累世宿仇。在现代爱情故事中，则两人可能因误会、或由于文化教养对同性恋的歧视、对不同种族或不同宗教的歧视而牺牲了爱情。如果相爱的人以及他们的环境，无法让爱情开花结果，就会是爱情悲剧，若能有情人终成眷属，则是爱情喜剧。

最后，也是生之本能唤醒我们去感受大地的痛苦。拒绝生之本能，已导致我们否定人类与自然间的关联。这种否定，使我们无法去体会雨林被蹂躏与人类的生存幸福之间有什么关联。人类若要永续生存，社会文化若想从工作狂热、酗酒嗜毒、疯狂消费和否定灵魂精神的病态环境中康复，对生之本能的探索和认识，实在是非常重要的关键。

## 爱的种类和层次

母性之爱、情欲之爱(erotic love)和最高层次的精神之爱，都是爱的不同层面。但是“至高之爱”(Agape)不同于本能之爱，后者是爱人之间、朋友之间或孩子之间的爱，而至高之爱是我们内在的整合，它使我们不但能爱所爱的人，更能爱全人类和全宇宙。

不管爱是情欲的或浪漫的，是对人、对工作、对公理正义、或对上帝，它都是来自灵魂的召唤。我们摒弃淡漠疏离的生活方式，它要我们停止嘲讽，重新彼此信赖。**在寻找、认识爱的过程，我们往往悚然警觉到，自己的灵魂是多么浅薄，缺乏爱，我们的生命是多么的冷酷。**于是，我们无法再停留在旧日的生活中，因为如此做必会使我们失去灵魂。然而当我们意识到自己的生活死气沉沉时，心中就会产生羞愧和罪恶感。无论我们是因罪大恶极而觉罪恶，或因循老套而觉羞愧，我们都会悲悼惋惜了无生气的生活。于是无论我们做什么改变，或是改变信仰、或是结交新友、或是变换工作，都能使我们觉得宛若新生。

爱也是怜悯、慈悲、原谅和宽恕。大多数宗教认为，宽恕来自上帝，但以心理学的角度来说，宽恕必须来自我们自己。矛盾的是，爱召唤我们要深深去感受生命，并批判过去生活中的暮气沉沉和没有爱情；但也是爱，使我们能宽恕自己，活出新生命。同情和怜悯之爱，使我们能宽恕所爱之人，原谅他们没有达到我们的理想、我们的需要。

爱也会召唤我们作出决定，并对自己的决定有信心。情侣在相处一段时间后，俩人间可能就不会一直感觉“来电”，但是，我们必须要信任爱的感觉会再回来，如果没有这种信心耐心对待，我们可能会严重伤害所爱的人。对其他人的爱也是如此，**有时我们能感受爱，而乐意帮助他人，但是在无法感觉到爱的时候，我们应该要信任爱会再回来，并且持续去做就可以了。**

要过有爱的生活，就是要接受爱为恩赐，无论那爱是凡俗的或神圣的。我们也许能决定要不要接受爱，但我们无法控制要爱发生或让爱停留。如果我们选择接受爱，那么在它来临时，我们只能信任它。过了一段时间，我们会察觉爱的节奏频率，以及它的来临和

离去在每一个关系中，都有它自己的节频率。当我们了解了它的节奏，就不会因爱的逝去，而惊慌失措地想挽留它。在两人关系有所突破之前，我们会以为一切都已结束，但是，突破之后便会为两人关系注入前所未有的强度和亲近。

当爱情攫住我们，我们就不再只专注于个人的希望，反而会为所爱之人或事的福祇着想。它的进展可以相当复杂，开始时，我们是与少数的人和事有所关联；渐渐地，我们会没有对方就活不下去。在这段过程中，最重要的是让自己自由地爱所爱之人，并完全体会因爱而来的软弱。然而，若我们的自我发展得不够健全，我们可能会陷溺在爱中无法自拔。

这里有四个步骤可以帮助我们。首先，破坏者最后仍会帮助我们摒弃对人或事物的依恋，虽然我们会觉得很痛苦，但是仍然可以自陷溺中超拔出来。其次，我们逐渐让更的多的事物进入心中；我们付出越多的爱，得到的爱也越多。我们也能自精神本源中，更清楚地认识爱。再次，在许多爱的模式中，都缺乏战士特质，于是他们无法与别人划清界限，结果往往会被占便宜或者被对方所依附。当我们发展战士特质时，应该要学习能拒绝，能说“不”的爱（tough love）。最后，当我们真正学会爱自己后，我们就可以自由地爱，而不会有所依附和执著，因为爱已不再缺乏，我们便能够保有自己并且自由地爱与被爱。

## 生之本能的曲解与矫正：热情及其阴影

许多古代宗教，皆视宇宙为神与神之间伟大爱情的产物。爱，无论是神圣的或凡尘的，无论是人间之爱或神对世人之爱，无论是狂欢恣肆或典雅温文，都是同一个事实的不同面。一直到后来，因

为宗教的发展亦偏向以男性为尊的传统，强调阳刚和权威，完全没有女性形象的神祇，使得本能的爱被视为罪恶不洁。

几乎所有的宗教都教导我们“神就是爱”。但在宗教中，最起码在主流传统中，却没有女性神祇的概念，这种作风，促使本能欲望（Eros）与神（God）产生极大的分离。虽然如此，大多数现代阳刚权威的宗教中，仍然有尊奉生之本能和女性特质的秘密仪式。

爱德华·霍夫曼（Edward Hoffman）在《光辉灿烂之路：犹太神秘教和现代心理学》一书中描述，犹太教的哲学敬奉一对天上神侣，而不单是天父。他写到，在这个教派的传统中，神（天父）是由女神（圣母、智慧）来制衡。“只有这二神结合和谐才会来到。”虽然在工业时代，这种信念已自祈祷和仪式中消失，但在某个时代，这曾是非常重要和普遍的思想。如主要的犹太哲学经典（Bahir）认为女神舍吉拿（Shekinah）在“两性和合时，她就降临。”因此，这种信仰，特别是教派的修行方法，都鼓励结婚的伴侣以性爱作为灵修冥想的方法。

天主教神学家马修·弗克斯（Matthew Fox），也为教会历史上的拒绝承认生之本能（欲力）而惋惜，但他也举出教会尊奉本能之爱的证据。他要我们注意圣咏中对生之本能的美丽咏叹，并以此为神对世人之爱的比喻象征。圣咏中以华丽的、感官的、欣喜若狂的字眼来描述本能之爱。他呼吁教会承认两性和合是神圣的盟约，并斥责教会历史中因反对本能冲动而产生的不良结果。

现代教会及现代文化中，对生之本能（欲力）有不可解释的敌意。安德烈·罗德（Andre Laude）认为，色情图片的兴起，与人们贬低本能冲动有关，当本能冲动被压抑禁止后，它就化明为暗，以阴影形式来呈现。那些方式是堕落败坏的，无法促进生命的进展。本能冲动被驱逐到潜意识中后，就在那儿以阴影的方式统治潜意

识。在神学观点上，本能冲动被视为是神圣之爱的相反；在基督教文化中，本能冲动被视为是魔鬼的化身，它因认同肉体而被降到地狱中作为处罚。

出乎意料的是，那些鄙视本能冲动的人，却常有强烈的本能冲动。基督教基本教义派的牧师，似乎不能控制自己而常有绯闻发生。被压抑的教会神甫们，曾折磨死成千上万被视为是女巫的妇人；他们害怕女人，因为他们认为这些女人有着“无可餍足的欲望”，而几乎将之视为魔鬼。对憎恶自己性之本能的人而言，最大的诅咒就是他们反而被欲望所控制，但又觉内心空虚不已。因为他们只有肉体上的释放，并没有精神上的滋养；这即是强暴者、狎童者、性骚扰者的命运。对这些人而言，欲望冲动代表着孩子般的渴望和权力控制，而非值得尊敬的生命能量。

斯塔霍克（Starhawk）在《真理或大胆》（Truth or Dare）书中写到，男性社会化的最大悲剧就是恐惧及嘲笑本能冲动。她引用了在越南的美军所吟唱的小调，大兵们拍拍机关枪，然后再拍拍自己的下腹部，唱道：“这是我的来福枪，这是我的枪，一支用来打仗，一只用来寻欢。”

强暴者的心理状态，普遍存在已被社会化的男人心中，他们视自己为机械、视女人为猎物，而他们的性器官则是武器。

斯塔霍克回忆起，曾有一段不可思议的年代，人们将男性和女性的生殖器，视为男性神祇和女性神祇的象征。而她不由得要惋惜一位与自己的灵魂和生之本能欲望分离的父亲，他猥亵了自己的小女儿。她表示，那男子“从未与自己内在生命之源有所联系，所以，他仅有的价值就被摧毁了。没有人曾歌颂过他的‘鸡鸡’（cock）翘起来后，会使沙漠变绿、谷物繁生。他住在一个四分五裂的混乱世界里……（于是）除了定期发泄外，它已经变成了没有

其他价值的武器。于是，他的生殖器就成了为达某种目的而施用的工具，而它的价值也就只是一件物品、一项东西而已。”

某些女性也有这种非人性化的倾向，因为她被教导视身体为肮脏不洁之物；她们对拥有生育能力的象征——月经，丝毫不觉骄傲；她们在性爱中没有感受到真正的乐趣；对生儿育女也不觉是奇迹。她们当中有些人害怕失去贞洁后，就没有人会要她，有些人觉得她们应该“主动献身”，男人才会爱她们。女人的确觉得不如男人，不管她们是否因性别角色而感到自卑。

**否定生之本能（欲力）**

否定本能欲力会引起疾病、暴力、嫉妒、物化自己和他人，最后会失去生命的能量。也许，人类进化历史中，有一段时期若不压抑本能欲望，的确会无法控制它的冲动。也曾有段时期，人们的想法非常单纯直接，他们认为要达到至高之爱的极致，就是要求至高之爱而放弃本能之爱，因此他们强调宗教生活的纯洁。在人们习惯以扼杀本能冲动来求得至高之爱的时期，已经有一些心灵高度发展的人，他们为了灵性上的追求，而将性欲加以升华，但仍对本能冲动保持一份尊重的态度。

为了得到至高之爱而压抑本能冲动，是非常危险的。情欲的负面投射，已经造成了对女性及对非白人的压迫。（例如，男性将他们的情欲投射在女性身上；在美国南方，人们对黑人处以私刑；有色人种的男性则与强暴犯的印象相连。）压抑本能之爱也使得人们排斥同性，对自己的身体反应感到疏离和害怕。

有关人类精神面的各种知识都告诉我们，要达到至高之爱不是靠压抑本能欲力，而是借着本能之爱的恩赐、借着完整热烈的爱、同时又能保有道德意识而达到的。此外，伟大的爱情理论家艾琳

（Irene Claremont de Castillejo）帮助我们了解，要达到至高之爱的境界，并非得通过自我交战，而是借由全然的自我接受方可完成。

**本能欲力的恩赐**

本能的恩赐不仅是性欲的爱，也是热烈深情的结合。这种结合将我们与所居住的土地、家园、朋友、工作联结在一起。本能冲动也是个人力量的来源，而不是因地位或权威而来的。它也不是凌驾他人的权力，而是一种内在的力量。有时它被称为是“非凡的能力”（charisma）——一种神赐的特别才能。但就算“非凡的能力”一词，也无法掌握它的真正精义。本能的恩赐是灵魂与生命结合的力量，也是一种天性真实坦诚无惧的力量，因为本能冲动直接出自于灵魂。

我们尊重本能欲力，将它安置于我们的灵魂意识中，并借着爱自己、爱每一个人及大地来达成。我们借着培养对身体、性欲和自然中的精神内涵的尊敬态度，来表达我们对本能欲力的尊崇。一旦我们了解宇宙中的神圣能量，并不是远离我们高高在上的，而是在我们之内，我们就可以既享有世上的真实之美，又能对自己心灵进行探索。是否能够发现生之本能的美及价值，其实并不重要，重要的是，我们要去发掘探索自己的生之本能，借着对所爱者付出承诺，而认识了自己是谁。

## 爱与新生

爱是快乐的、欢愉的、与生命有关的。以肉体的层次而言，性爱会导致怀孕和生育，但性不仅能创造新生命，在创造过程中，通常都有生之本能参与在其中。就像两人一起工作时，会意识到一股

本能的冲动，这个气氛只是一种与共同完成计划有关的气氛，但是工作中的两人却可能会误以为是浪漫的、或情欲的吸引力。然而往往当计划完成后，情感就随之而逝。如果他们误认，而且随着情欲的吸引发展下去，他们会发现突然间两人的关系变得混乱复杂且不尽如人意，而计划也会流产。

### 爱人者的层次

| | |
|---|---|
| **阴影面** | 嫉妒、羡慕、对所爱者或亲密关系非常执著、迷恋情欲、自认为是情圣、杂交、贪迷色欲或色情图片、或是（相反地）主张禁欲。 |
| **内在召唤** | 迷恋、诱惑、渴求、（与人、理想、工作）相恋。 |
| **第一层次** | 追求极乐幸福及所爱者。 |
| **第二层次** | 献身所爱并与之结合。 |
| **第三层次** | 完全的自我接受、建立起本我，并将个人与超个人的部分结合、将个与整体结合。 |

本能冲动的力量也会在师生关系之间、父母与子女间、治疗师与来访者间以及牧师和教友间产生。当人意识到本能冲动时，常会觉得迷乱诱惑而受它牵引，然而，若随它牵引，就会对弱者造成极大的伤害。家庭中有不准乱伦的禁忌，老师、心理治疗师和牧师也都以职业禁忌来规范性关系；在商业场合，则以性骚扰政策阻止越轨行为。

在这些关系中，之所以会有伤害，是因较弱的一方可能会因为威胁强迫、或害怕拒绝后的结果，而屈从于不想要的性关系。不管

较弱的一方是否愿意，依照本能冲动行事通常会引起伤害，因为它阻断了本当用在指导帮助关系中的能量。对被教导协助的人而言，本能所带来的，应该是一股新的本我意识，将本能用到情欲方面，会阻止本我意识的发展。

那些破坏孩子的信任感、占孩子便宜的成年人，对孩子的心理成长和个人发展都会造成毁灭性的结果。孩子长大成熟，需要一种安全可靠的气氛，使他们可以天真无邪地做自己。父母穷凶极恶的残酷暴行，会严重伤害孩子的发育和成长。虽然现在对乱伦受害者的帮助已较过去来得乐观，然而被凌虐的孩子一辈子都无法完全复原。

这些伤害甚至会变得更复杂，因为孩子很容易就把这种行为后果，归结为他们自己犯了错；这种自责乃是源自于孩子衷心希望能免于责备他们的照顾者（伤害者）。更糟的是，孩子会内化对别人的责备，而觉得是自己不对，也没有能力面对事实；他们相信自己真的“犯了错”，或是希望自己未曾被伤害过。

## 通过本能冲动来改变

热门金牌电影《教育丽塔》（Educating Rita），叙述了一段有积极教育意味的师生关系。片中年轻美丽的美发师丽塔，不顾自己的学识能力和家人同学的反对，渴望成为一位有学问的人。而一位因为学术界的沉闷无聊，而染上酗酒行为的教授，因为爱上了丽塔而愿意帮助她达到目标。但是他还是比较喜欢丽塔未加矫饰的质朴和活力，而非她所渴望的聪明世故和言辞谨慎。

是什么力量使得这位教授能升华本能的冲动，而不是像希腊神话故事中的毕格马林（Pygmalion）国王般，因为太爱一尊象牙雕像，而恳请艾佛黛女神将它变为人。那是因为这位教授利用本能冲

动的力量，来帮助丽塔变成她所希望的样子，而不是将她变成自己所希望的样子。有本能冲动在其中的“照顾关系”，能使照顾者与被照顾者一起改变和升华。

新生的丽塔（现在改名叫苏珊），是在教授的爱与压抑的情感，以及丽塔本身不愿与教授发生短暂的罗曼史之下而产生的。她知道自己是一个新的“我”，她也知道教授是促成这件事的人，但是她还不想放弃自己的目标，她也并未真正放弃做丽塔，只是现在的她有更多的选择机会；她可以是丽塔，也可以是苏珊。

教授的转变包含了死亡与爱。他因为酗酒过度，而唤起了内在的破坏者特质，于是他离开英国到澳洲。但是他与丽塔的相遇，帮助他丢弃心中的厌烦无奈和嘲讽讥诮，并且视澳洲为新的机会和新的开始。他也不再愤世嫉俗，因为借着改造和教育丽搭，他本人也参与了一项“奇迹”。

詹姆斯·希尔曼（James Hillman）在《心理分析的迷思》（The Myth of Analysis）中，将心理治疗视为一种潜在的奇迹；但是，其实是生之本能让奇迹发生的。不过，在协谈时，心理分析师或治疗师不能意图治疗或改变来访者。治疗师的责任，只要以倾听和爱来面对来访者就可以，而不需要特别做什么。来访者通常都有很强的改变动机，想跳出痛苦的情势，但这种改变，不是因为治疗师的需要而出现，它是出自于来访者的需要；然而，治疗师也无法勉强自己去爱来访者，不过，如果治疗师对来访者给予足够的注意和同理心，爱会自动到来，一如卡斯提莱乔（Castillejo）所说的，如“奇异恩典”（Grace）般，然后，爱就能治疗创痛。

## 爱自己

我们也可以借着悦纳接受自己的态度来改变自己，也就是说，原谅自己、并将它视为一种习惯。这也代表原谅他人，我们之所以常常批评别人，是因我们将自己内在的缺点投射在别人身上。

了解集体潜意识，能够让我们知道，其实我们每个人都有思考和做出任何行为的能力——从最高的精神成就到最野蛮卑下的兽行。我们也许有足够的精神力量，可以抑制较不强烈的渴望，但是冲动依然存在。了解并原谅曾伤害过自己的人，是一种接受自己也有人类共有的缺点（Shadow）的方法。如同《美女与野兽》（The Beauty and the Beast）中所阐释的：我们爱野兽（阴影）的能力，能帮助它们变成公主或王子。这其中隐含了两个重要的层面。

它并不意味人该随“性”（野兽般的行为）而为。发展适当的自我（Ego）能力能够不让自己和别人去伤害他人。在精神灵魂层次，我们的任务是学习去接纳一切，不单是那些看起来善良、纯洁、美丽、有趣、或我们赞许的层面，而是由内心深处真正去体会并且接纳全部的事实。是否能接纳全部，可以由我们是以尊重、或是以惧畏之情来接纳缺点（beast）看出来。而无论是哪一种方式，我们的情感都会有真实且深刻的改变。

最伟大的爱情故事，大概就是珍·休斯顿（Jean Houston）所谓的《灵魂之最爱》（The Beloved of our Souls），就是有关于人的自我追寻的故事。这意味着，追寻者渴望从外面找到的和爱人者在所爱的人身上发现的，其实都在我们自己的内心。

珍·休斯顿的“灵魂之最爱”，将渴求灵魂的最爱视为精神灵魂发展的力量。“最爱在渴求我们，就如我们也正渴求最爱”。这种她称之为“神圣心理学”（Sacred Psychology）的中心理论，或者

是能帮助我们发展精神层面以超越个人的心理学，就是以个人的最爱来唤起个人沉睡的灵魂。这个最爱可以是爱人、师长、治疗师、宗教人物或某个原型。

我们所喜爱的人的特质，通常带有我们灵魂深处正向智慧的投射。事实上，书中所提的能被我们自己意识到的原型特质，在我们从自己身上看到它之前，我们就已经在别人身上分辨出它们了；它们可能会在情人、朋友、同事等人身上呈现。但是，对我们而言，最重要的原型是本我原型（the archetype of the self）。本我原型意指个人化过程的完成以及自我与灵魂的融合，通常，对本我的体验，就像感受到神在我们之内。

了解这些现象而且负责任的灵修导师都知道，弟子对他们的崇拜喜爱，仅是一种他们内在自我的投射。灵修导师如果能将所教导的道理具体化，以觉醒我们内在之神性，就能激发和影响我们生命中的洞察力。

雷克斯·希克松（Lex Hixon）在《返璞归真：神秘教派之开悟经验》（Comning Home: The Experience of Enlightenment in Sacred Traditions）中，描述犹太海西狄克（Haisidic）教派的修行，其中提到人们由等待“弥赛亚”（救世主）的来临，到发现弥赛亚已经来临，并住在每个人心中的演变过程。他提到该教派的著名故事：艾撒克（Eizek）是个虔诚但贫穷的人，在一次祈祷中他得到指示，要他到一个很遥远的城市里的一座桥上，去寻找宝藏。他到了那儿，不但没有找到宝藏，更糟的是，却被守护桥梁的人捉了起来。于是他向守卫队长描述梦中的指引，而队长也向艾撒克说，他自己也曾做一个梦，梦中他被指示得到很远的一座城市去寻找宝藏，而那个地点正巧是艾撒克的家。守卫便放了艾撒克，当他返家之后，就在家中的炉子下找到了宝藏。这个故事蕴涵了“指引我们回到自己本家，回到内在

神圣无价的本性真光”的意义。希克松认为，那个宝贝（本我、真我）一直都“在家中”（在我们的内心）。

当我们认识到自己的灵魂与宇宙所崇高的神性都相同时，我们心中会充满至高神圣的爱。要使灵魂与心灵意识（自我）统一的方法，就是找到内心中的神性。并不是每一位经验到内心经验和认识自己内在价值的人，都愿意用宗教性的语言来诠释它，然而，对每一个人，甚至还没有超越自我（现实）的人，内心也会油然生起崇敬之情，这种感觉与自我中心的傲慢自大完全不同。在探索自我、发展圆满觉性的过程中，这就是所谓的“发现内在的宝藏”。

一如怀孕的女人会传递爱意给尚未出生的小孩，我们也要传递爱意给我们内在的宝贝——本我。我们的自我参与开发本我的部分越多，以及我们四周的人越支持我们自对我的探索，那么自我就越容易与灵魂合一，以发展出本我。

经常，我们必须经历极大的痛苦和挣扎后，才能对此有所体悟。一如恩陀札克（Ntozak Shange）在《想自杀的女子》（For Colored Girls who have Considered Suicide When the Rainbow is Enuf）书中所描述的年轻女子，她遭遇到为人父母所受到的最大痛苦，因为她的孩子死于她所爱的男人手中。然而，在悲愤之余，她却有了新的力量，她说：“我发现神在我之内，而且我爱她（自己），我疯狂地爱她（自己）。”

以派克·派默（Parker Palmer）的话来解释就是，**我们拥抱生命中的痛苦、接纳最深沉的情绪后，仍然保有对生命的热爱，使得我们得以在椎心的痛苦和爱与毁灭的矛盾中生存。并以接纳生命中巨大的挣扎与痛苦，来将“破坏的力量转化为创造的力量”。完成这个过程后，真正的本我就产生了。**

**练习**

想想看，生活中你的爱人者特质在什么时候出现？在什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 你生命中的爱人者特质表现得多或少？过去多或现在多？你觉得未来会出现得更多吗？它较常出现在工作、家中、朋友、梦中、或幻想中？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁似乎被爱人者原型影响？

3. 在你的生活中，有没有什么爱人者特质是你希望能以不同的方式表达的？

4. 由于每一个原型都会以许多不同方式来表达，花些时间以图画、剪贴或用一张自己穿着特别的服装或摆特别姿势的照片等方式，来描述和表达你生活中的照顾者特质。它看起来像什么？是如何表现的呢？在什么场合中照顾者特质可能会觉得表达得最自在？

## 导引式冥想

随着缓慢深长的呼吸，进入一个默想状态。让你自己专注于胸部正中央的心脏部位，想象在那儿有一个金色发光的亮点，想象那个明点越恋越大、越来越亮。大到有如心脏一般，大到有如肺一般，然后扩大到胸腔、全身。再想象那个明点充满整个室内、你所在的区域、全国、全世界，最后扩大到整个太阳星系。

然后，注意许多强烈的、五颜六色的光线，将你与你特别喜爱的、关心的、感觉特别强的东西联结在一起。它们会是星辰、夜空、特别的景色、某些动物、某个地方、某些事和生命中过去和现在的某些人。花些时间跟随这些光线，直到你觉得在一个以爱联结的大网中心。

当你准备好之后，将意识自不同光线上返回到金色的光明，让大光明从太阳系收缩到全世界那么大，再从全世界到全国、从国家到所居住之地、从所住之地到你所身处的房间、最后回到你的身体、胸腔、肺和心。

# 第13章 创造者

当我们发现真实本我后，创造者原型就会来到我们的生命中。当我们意识到与宇宙的创造源头联结后，就开始意识到自己也是创造源头的一部分。

詹姆斯·希尔曼称这种原型心理学的本质为“创造灵魂”。当我们创造了自己的灵魂时，我们也同时创造了宇宙的灵魂。当我们在开创自己的生活时，我们也同时在开创宇宙的生命。

## 创造力

创造我们生命的，是灵魂，而不是自我。我们的灵魂会选择以体验疾病或失落痛苦来启开更深的智慧，让自我有所成长。这些方式，是自我（Ego）所嫌恶的，因为自我的功用是用来帮助我们身体健康和功能正常。因此，当这类事情发生时，自我会觉得饱受迫害（如同自我视为优点的安全保护，反而会使灵魂觉得被牺牲）。

| 创造者 | |
|---|---|
| **目标** | 创造生活、工作或任何一种新的局面 |
| **畏惧** | 不真诚、误创，想象力衰退 |
| **对困难的反应** | 接受那是本我的一部分、是自己创造的一部分，愿意创造别的局面 |
| **恩赐** | 创造力、认同、特殊才能 |

现代有许多的思想家，强调我们之所以是现在的样子，是顺应环境而生的。而许多新时代（New Age）的人们也强调，在我们内心深处，我们选择让某些事情发生，也就是说，我们是自己命运的创造者，甚至包括命运中最神奇或最艰难的部分。雪莉·鲁斯曼（Shirley Luthman）和哈格·朴雷瑟（Hugh Prather）说，我们每一个人都有创造自己生命的潜力，包括使我们的身体健康。我们借着使“潜意识意识化”，或是借着发展自我与灵魂的合作关系，使它们能以互相合作而不是互相排斥的方式来达成。

我们越与自己的灵魂及宇宙的自然秩序接触，就越能与自己内具的创造改变能力接触。哈格·朴雷瑟在《心灵游戏》（A Book of Games: A Course in Spiritual Play）中说道，我们根本就不用费力让自己相信有创造、改变和治疗的能力，我们只要去想象，想象好似我们已拥有它一般，那么我们就会拥有它。这里有一诀窍，就是不要将自我和宇宙创造的精神本源划分界限。承认我们内在创造者的本质，就是体认宇宙精神本源并未与“我”分离。我们是那本源的一部分，并与造物者和其他的一切共同创造了我们的生命。承认我们也具有创造的能力，是一个不可思议、极具威力的成就。

我们可以借着用意识观想未来而达到这个目的。芭芭拉·雪儿（Barbara Sher）在《美梦成真》（Wishcraft: How to Get What You Really Want）书中说到观想未来的重要，它能拓展你所期待的事件的可能性，使它与我们的理想生活相接近，观想时要非常具体，好似那观想的事物如同真的一般。我们也应该让所观想的事物与灵魂真实本性及外在现实世界相配合，否则，我们的观想只不过是白日梦罢了。例如，一位40岁，从未跳过舞的女士，观想自己有一天变成一位职业芭蕾舞星，是毫无帮助的。

对未来积极而且确实的计划，能让我们自由自在地享受目前的

生活，而且帮助梦想实现。当大家有一个共同的梦想时，观想会更具威力。如果一个团体支持某个人的希望期待，而且有意识地观想那期待，通常结果也会相当惊人。然而，让梦想成真的观想，关键在于观想应与自己的深层内在和真实生活中的我一致。

## 创造者的阴影面和限制

不管我们统整后的意识会变成什么，不管我们对自己有多忠实，大多数的我们仍受到自我的制约、社会的束缚以及自然规律所限制。如果我们还未开始自我探索，以及尚未发展一个强壮的自我，并与灵魂结合，我们就无法有意识地创造自己的命运。我们感觉自己的命运好似由别人所创造，而也许我们的生活，也真的是生存环境和自我限制下的产物；这种情形，就是我们被创造者阴影所控制，我们不想为自己的所作所为负责。

并非所有的无力感都是源自于创造者阴影。有时候事情的发生并不在我们的掌握之中，比如说，一个高压强制或歧视不公的社会制度，或一个不正常的家庭，或是某个人因为触犯法网而入狱；但是这并不意味着是那个人创立了目前的监狱系统。我们的许多生活方式，都是集体共同创造出来的，而不是个别创造出来的。虽然人的生活中大多数的要件是由别人设定的，但是只要那人有心，他还是可以个人独特的方法将生活重组。十九世纪时，人们不认为生活方式是被各种条件所限制，而认为是命中注定的，但是不论是哪一种说法，说的是都是同一件事情，都是人在找寻创造者和被创造者间的平衡。

## 超越自我改进

**不管我们是不是自己生命的创造者，我们的确都应该为自己是否已尽最大努力负责。**这个努力所产生的力量，会因社会经济环境的不同而有所不同，也会因为精神灵性成长的程度有别而有所差异。

创造力是一切生命的基础。我们以可能的方式开创了自己的生活，不管那些选择的限制是什么。有些选择，感觉上好像是在自己控制之下的自由选择；有些选择，感觉上好像是它们挑选了我们，我们的生活、呼吸和一切，都在它的控制之下。然而无论是哪一种情形，我们的确在以自己的生活方式开创自己的生活。

是想象力帮助我们赋予生命的意义和美丽。这就是为什么希尔曼说："我们的生或死，全都由灵魂来决定。"现代生活中的疏离和无奈，并不是无可避免的社会现象，它乃是反映出我们的创造者原型尚未充分发展。

是想象力帮助我们以艺术家的角度，来诠释我们所生存的世界。伟大的视觉和文学大师们，通过他们的作品来表示，纵然在极度战栗恐怖的经验中，依然可以见到美感和意义。沙孚克里斯（Sophocles，古希腊的大悲剧作家之一）在他的剧作中，以乱伦和弑父的角度来表达这个理念。

喻言（metaphors）的贡献，在于帮助我们通过自己或别人的生活经验，看到生命的美丽和意义。就像原型心理学家会以神话、原型和诸神等，来帮助我们看到生命的美及意义；就像我们的知心好友，不仅在我们成功时，也在我们尽了力但却失败时，依然能看到我们的努力和价值，并且帮助我们认清它。我们每个人内心中的创造和艺术才能，能帮助我们看到隐藏在表面下的真理和本我，并将

它们显现给我们，它们都有重大的意义，不仅光彩夺目，而且动人心弦。

**创造生命意指真诚地尊重自己的生活经验，不拒绝否认经验，而是视它为值得的、珍贵的。**这意指完全地接受自己的生命，你的一切生活经验、你的身体、心灵，都是你的，纵使有偏差病态和坏习惯，也接受它。接受自己，意指无论自己的身心品德是否端正美好（外在标准），都以自己的标准形式来认识它、接纳它。

讽刺的是，在我们的文化中，很难只顾自己的感觉和想法，而不管社会的“期待”。因为在一个战士追寻者的文化中，我们必须不断地改进自己，以符合他人的标准。所以在这样的气氛下，我们四周所笼罩的，都是希望我们依照某种标准而活。所以我们也学会以世俗的标准来评断自己的言行和想法：“这个好吗？”“这个不好吗？”“是不是有男子汉大丈夫的气概？”“是不是有女人味？”“别人会怎么想？”“做自己”（being oneself），会让人觉得好像打破了一切规范似的，心中会升起一股得到解放的感受，以及害怕被处罚的模糊感受。当创造者原型在生活中开始运作时，我们便常处在狂欢欣喜和惊骇莫名的交替变换中。

在天真者原型阶段时，我们要学习适应我们所生存的世界。我们先从家庭开始，然后学校、工作场所、社区。我们步入预设的角色位置，而且大半也被这些角色所限制。

灵魂的再生，将我们放在另一条轨道上，我们开始学习真实无伪、诚实坦白，然而，这个过程总会带来一些痛苦。当真我在长期蛰伏之后破壳而出时，外面的大千世界可能会吓坏我们，而我们也可能会吓坏外在世界。因为世界已习于和自我互动，以至于当这个新的存在出现，并宣称它拥有自由意志时，外在世界可能会手足无措，不知如何是好，特别是在刚开始我们不知该如何适度表达自己

的期望和希望时。

变成生存环境中的共同创造者，需要勇气。这种勇气不是战士原型的勇气，“战士”通常全副武装准备出征，然而这种勇气是坦诚无隐、没有预先设防、敏感细腻和独立自主；不但是个天真者，更要完全清楚自己是谁以及自己在做什么。

英雄们在展现勇气和想象，以雕琢出一个适合生存的世界后，才能真实无伪和快乐地生活。

梭罗（Thorean）在《文明的反抗》（Civil Disobedience）书中提到，我们的责任不仅是去选举投票，而是要将个人整体投入。这意味着，以自己的生活方式去票选一个我们想过的生活。社会就是这样形成的，是每个人依照自己的生活方式所做的一切决定所聚合而成的。

## 倾听内在之声

有些选择是有意识的，有些选择则是不自觉的；有些则看起来较像发现，而不像是选择。**以接受的态度倾听，并且想象下一步要如何做，是很重要的生活能力之一。**有些人会以祈祷方式、有些人会以散步、或在花园中工作的方式来倾听内在之声。很多人通过艺术创作的形式，也许是写作、绘画或陶艺，来察觉自己的所思所想。

那些认为自己不具创造力，或无法倾听内在直觉声音的人，其实是尚未学会去倾听，因为事实上他们早就关闭了想象的频道。并不是每个人都会绘画、写作或雕刻，但是每个人都会幻想、做梦和胡乱涂鸦，而且幻想做梦和胡乱涂鸦中的创意，就是想象力的主要活动方式。

当我们停止控制想象力，让它自然地以不连续的字眼、想象或符号等方式呈现时，我们就会发现自己内在的深度智慧。同样的，**如果我们对自己真诚，便可以注意到我们以为自己在做的事和我们真正在做的之间的差异。**

例如，在意识知觉中，某人可能会幻想与某位特别的女士交往，并与她在一起。但是，现实生活中，却一点也抽不出空与她来往，而且他会做出一些让她生气的事情。也许，下意识中，他并不真正在乎这个友谊，最起码，不在乎目前的友谊形式。所以他的意识便制造出这样的结果来破坏现有的关系，好让两人的关系能重新界定或结束。

自我（Ego）通常会以自己的判断标准和检查方式，来停止一些永无止境和毫无效果的创造能量。尤其是在战士特质影响之下的自我，特别容易吹毛求疵，不希望我们从事创造，除非我们真能胜任。然而，源自灵魂的想象力对杰出的定义只有两个标准："真"和"美"。对灵魂而言，只要是真正的、实在的，就是美。如果我们生活中所创造的艺术作品是出自于真心，那个作品无疑地必然很美。

## 创造的层次

在开始的阶段，我们的创造是不自觉的，一点也没有意识到自己正在创造，或是有什么发生在我们身上。我们就像一个初学魔法的人，当我们弄得一团糟时，就会把责任推到环境上，如果听到有谁说是我们制造出这一切时，我们就会觉得那个人是在责备我们。这时的我们，无法了解灵魂认为的好以及自我所认为的好，中间有什么差异，而且也无法接受"必须为他所创造出的一切负责，却不

用为它们受责”的想法。

第二个层次，我们有意识地以自我来“控制自己的生活”而且努力去做我们认为的和想做的事。虽然我们常常觉得窒息而想挣扎，但是又努力地将挣扎压抑起来；虽然我们常因冲突矛盾而倦怠，但是我们也的确获致世俗的成功，开始为自己的努力而感到骄傲。

然而，人在经历过破坏者和爱人者的阶段后，会开始变得谦逊，而且自知无法控制全宇宙。事实上，许多时候，我们甚至会觉得连自己也不在意识的掌握之中。一旦我们放弃人可以用意志控制自己命运的想法后，就开始学会信任我们的想象力，以及灵魂所创造的一切。灵魂素来有不关心物质成就的恶名，它只关心心灵更高层次的成长与发展。我们可以从灵魂的发展层次认识到，是我们自己选择了生命中的每一个痛苦和失落，虽然如此，我们还是希望事情不要太艰难，以及我们的心灵意识能有更多的选择权和决定权。

创造（creating）不单是自我或灵魂就可以满足的。自我的创造力有着战士的风格，它会控制生命，而且创造的过程极其辛苦、充满冲突挣扎。对灵魂而言，特别是当第一次让灵魂去开创我们的生活时，我们会有意地压抑自我的批评和建议；而且在压抑自我的批评及建议时，我们常会忽略实际的生活面，像是不好好活或是我行我素、不顾旁人的眼光。

在尝试只依自我和只依灵魂来开创生活后，我们会发现最有效的方法是，两者都依从。在最高层次，我们会体会到自我意识与灵魂的“神圣结合”，它能使所创造出的生活同时兼顾灵魂和自我的需求。所以，生活会变得既有灵性的深度，又有世俗的成功（生活、工作和爱情）。

| 创造者的层次 | |
|---|---|
| **阴影面** | 开创负面环境、限制机会、强迫性的创造、工作狂。 |
| **内在召唤** | 白日梦、幻想、想象力、灵感。 |
| **第一层** | 打开内心、接受意象、幻想、灵感、预感。 |
| **第二层** | 让自己知道什么是自己真正想要的、想做的或想创造的。 |
| **第三层** | 亲身经历你所想象的、允许自己实现梦想。 |

我们应该真实地面对塑造我们生活的灵魂本体，让它呈现出来，成为让我们生命复活的宝贝，也让自我成为那个宝贝的守卫，不让人任意破坏或亵渎污辱它。

最高层次的创造，是鲁斯曼（Luthman）所说的：人能够逐渐借着他们的心灵意识来选择要发生的事件。这是需要极不寻常的心灵意识，那就是在灵魂和自我之间，几乎没有任何障碍，所以自我和灵魂可以一起选择要发生的事。但是很少人能够达到这个境界，大多数人只能安于尽个人有限的能力，有意识地影响自己的生命方向。

## 创造和意识

就某方面而言，世界的创造过程，是每一个生命体所共同完成的，包括花草树木、飞禽走兽和日月星辰；每一种存在物，只要存在，就有助于宇宙进化的过程。我们一直都参与其中，共同创造这个世界。我们目前的重要任务，就是要有意识地开创它。

詹姆斯·拉夫洛克（James Lovelock）的书《地球岁月》（The

Ages of Gaia：A Biography of Our Living Earth），以小心推演的假设震撼了科学界。他的前提是，地球是一个活生生、能自我调节的系统，然而，拉夫洛克却未提到地球具有意识。他认为地球是活的，能调节温度和其他条件以确保它的生存，这意味着它正忙于与其他存在物体共同创造世界，正如我们一般，但是这并不代表它具有意识。

虽然许多文化，如美洲原住民的文化，都认为大地有意识，然而，欧美文化却认为只有人类才有意识。珍·休斯顿（Jean Houston）则结合这两种看法，认为人是大地的感官系统，是大地之母的意识功能。

不同的文化，对于大地星辰是否具有意识，有着不同的看法。但是这些文化全都承认人类有意识，而且能以意识能力来创造事物。语言是最基本的形式，人类以“命名”和语言的力量来限定思想。

我们借着声音、文字、想象所组合的经验，来界定万事万物的意义。心理学家很早以前便发现人类发展受阻的原因，是因为在生活中，他们所能见的，只是他们最初见到的方式。如果他们在幼年时被殴打，他们就会将别人视为可能会殴打他们的人，而他们自己则总是受害者。凡是不符合这一基本模式的，他们一概都看不到，甚至于他们的行为模式，会使这个预言架构继续发生，于是他们便不断重复地被虐待。

“沟通分析”学家将这种倾向称为“生命脚本”，并尝试协助人们从预定的生命脚本中跳脱出来。各个不同学派的心理学家，也都自不同的角度帮助人们来看世界。

我们对一件事情的诠释（naming），所产生的影响力极其深远。当我还在大学教书时，我曾要三个学生重作一篇重要的报告。其中一

个学生，立刻就变成了一位“受害者”，觉得很难过，并且抱怨这类事情总会发生在她身上。另一个学生马上就进入战士状态，计划如何克服困难。第三个学生（天真者）似乎完全漠视写作问题，但仍重做它以取悦我。这三个学生似乎完全被他们的原型所驱使。

这个现象使我困惑，而促使我对原型做更进一步的研究。因为我注意到，我们对生活的认知有很大的一部分，并不只是根据所发生之事的结果，而是我们如何诠释发生在我们身上的事，然后才决定应该如何去做。出乎意料的是，那两个女学生，一个是否认漠视问题，一个是以迅速改变来解决问题，她们都比视自己为牺牲者的学生表现要好。

意识可以帮我们逃离生命脚本中已被写定的命运，最起码，我们可以重写自己的故事。**想象力是由渴望、痛苦和爱所启发，它能启发洞察力，使人们知道活在这世上的真正任务。**如果我们的自我很强，就可以利用自我的控制力量，以达成每一个原型的较高层次，并帮助我们看到真实本体。借着自我的帮助，我们可以使洞察力更为完整。想想看，我们如何在所生存的空间和特别的时间里，发展实现自己的潜力。如果灵魂发展不全，就不会有洞察力，如果自我发展不全，洞察力就无法被发展实现，除非在极度巧合之下偶现的洞察力。

## 被唤醒的创造者

当创造者原型在我们生活起作用时，我们会有一股使命感和责任感，想要让那个洞见（vision）、那个创造力，在生活中落实和发展。如果不如此做，人就好似失魂落魄般。这种情形就好像，不做会死掉一样（a do-or-die situation）。只不过这个死亡威胁不是肉体

的，而是灵魂的死亡。

创造者迫使我们脱离不真实的角色，去找到真正的自己。当创造者起作用时，人会觉得需要去开创自己的生命，就如同艺术家会有想绘画的冲动，诗人有写诗的渴望；就好像伟大的画家和诗人愿意放弃钱财、权势和地位，去创造他的艺术品一般。当创造者在我们生命中起作用时，我们会觉得想要当自己，即使“做自己”可能意味着我们会无名以终，或穷困潦倒、孤独无依，却依然不改初衷。当然，通常人在活出真我（Authentic Self）时，并不需要付这样高的代价，事实上，反而有许多人都极其著名和富有，并为朋友和所爱的人所围绕。然而，对自己真实的唯一方法就是，知道人会愿意为此付出任何代价。

另外，对创造者原型也很重要的是，它在我们灵魂上烙下非做不可的印记，一个活着的最基本理由。这非做不可的事或活着的理由，可能是某项特别才能、一个对社会的贡献、一位非爱不可的人、生病得症、或是学到极重要的一课；但是除了这些理由外，创造者原型还同时让我们有一个非活不可的理由——进化。

每一个人的手上都有一片拼图，当每个人的拼图都拼在一起后，就可以解决这个时代的问题，开创出一个更公正、更人性、更美丽的世界。我们借着在这个过程中所感受到的——不仅是平常所熟悉的，而是更深层、更真实的部分而了解真正的自己。我们借着自己所喜爱的和让我们感觉满足的东西来认识自己；也借着我们内心感觉失落的和所依恃固守的东西，而看到真正的自己。

如果每一位爱好创造美好事物的人，都真的如此做，我们所处的世界将会更美丽；如果每一位爱好整洁的人都真的做到了，那么我们的世界就会更干净而且有秩序；如果每一位渴望治愈他人疾病的人，都真能如此做的话，我们就会住在一个更健康的世界里；如

果每一个关心世界贫穷饥饿的人，都愿意以实际行动解决贫穷饥饿的问题，那么世人将不会再有饥饿。

如果我们能够认得自己的内在本我所具有的智慧，并且去实践我们内心最渴望做的事，我们就能创造出一个更好的社会。但这并不表示我们的心灵意识知道最终的答案。当然，**很少有人会知道我们被宇宙赋予什么样的意义，但是，如果我们能够去信赖这整个过程，并且活在当下每一刻，去做那些看起来是正确而且真诚之事，那么我们就会逐渐成长，成为我们必须成为的人。**

## 神及创造过程

世界上的宗教传统中，充满了如同创造者的男性及女性神祇。

创造者的第一个形象是古代的女神，她被视为世界诞生的始祖。世界每个角落，最古老的神圣艺术品都是歌颂女性，她们不仅能生育，还能孕育文学艺术、发明和宇宙万物的化育能力。古代文明尊崇女性，不仅是因她的生育能力，也是因她能哺育幼儿和会流血而不死的生理周期。

女神的儿子和爱人，也被奉为神，代表神圣配偶的生产繁衍能力。神圣配偶是创造生命的形象，通过他们结合的狂喜，强调生命创造的喜乐本质。换句话说，创造力的极致就像性一般，充满了喜悦、爱和共同的欢愉。想想看，活在这样一个深刻了解生命本质的文化中，是多么不可思议！

后来，宇宙世界的创造，不再被视为是经由自然实质的生育过程而产生，或自神的欢愉结合中升起的，而是一种精神创造的过程：亚威（天父）通过初步的语言创造世界。他说：“让那儿有光！”这就是符号（logo）的力量，通过话语和理解的能力去创造。

同样的，智慧（Athena）也有相同的创造力量，所以雅典娜（智慧女神）是自宙斯（众神之王）头上所生的神。

我们每个人的内在都有神性。那么，是什么样的神性呢？如果我们以生育过程来比喻神性的诞生，就好似由最初的情爱欢愉，到后来的受孕和生育的苦痛折磨。神性的诞生要经过剧烈的痛苦和无法控制的感情历程。如果内在的神性受到磨难或被解体，创造力将会持续着最初的痛苦，直到重生和解放。如果内在的神性是借着理性控制、是从头脑产生的统治者（君王或天父），那么它会只有约束控制，而没有热情喜爱。

## 生活有如艺术

詹姆斯·乔埃思（James Joyce）在《年轻画家的自画像》（A Portrait of the Artist as a Young Man）一书中，想象艺术家如同上帝，高坐一切之上，控制一切、公正无私、客观超然、漠不关心。另一方面，艾丽斯·沃克（Alice Walker）形容《紫色姐妹花》（The Color Purple）书中的主角西莉和秀格出现在她面前，并要求她写她们的故事。她的记述充满热情，尽可能地将她们描绘得栩栩如生。

在创造生活上，我们也可以从古典和浪漫的艺术角度来学习。古典创作侧重技巧和控制，浪漫作品注重灵感和热情。对于创作，灵感是能接受新思想的想象力，没有灵感，就没有创作，无论多么聪明和多能创造，都有文思枯竭、创造不出任何东西的时候。

另一方面，灵感的造访虽然会带来启发，但创作过程可能非常缓慢和杂乱无章。古典文学所强调的技巧、控制和距离，对创作过程是非常必要的。伟大作品的产生，几乎都是靠努力片刻闪现的灵感组合而成的。最理想的状况是，我们以接受新思想观念来开始创

作，但以生动活泼的技巧来控制形式。

生活也是如此。自我辛苦地学习生活的技巧，再借着努力放下自我和爱，以进入灵魂的奥秘，让生活充满慈悲恩典和灵感想象。结合自我和灵感的生活，就是一幅伟大的艺术作品。

艺术家和神秘学家的思想，宛如小孩一般天真无邪，就好像佛教徒所谓的“未受污染的心灵”（beginner's mind），这意味着限制或消除会阻碍创造力的预设想法。小孩子天生就具有创造力，长大后，就不再拥有创意了，那是因为我们的创造力被阻塞了。我们专注于过去或未来，以致无法在此时此刻运用自在，因此，我们必须去寻回如孩子般的自然本性。

有些人能如孩子般自然地创造生活。而这种天真纯稚自然开朗，在一切创造中随处可见。如果我们面对每一个新的局面，都能以活泼创新的方法来互动反应，我们的生活中会非常活泼有趣、生意盎然。当然，伟大的作品还是需要成熟的技巧和圆融的智慧才能完成。

对其他人而言，创造的过程是结合了意识的控制和内在自发性。他们对创作方向有一点概念，而许多细部的呈现，则有待捕捉由下意识浮现到意识层面的创造力。对一位雕刻家而言，他的作品就好像将某个被困在木头或石头中的精灵释放出来。对心理学家、心理治疗师、老师而言，他们凭着第一眼的判断帮助人发掘内在；他们的工作就好像在揭开人类被埋藏的本我或潜能。

这种能在自己或别人身上看到潜在可能性的能力，是释放创造力的第一步。只有当我们开始发掘潜藏的不安全感和虚伪矫饰，去透视自己内在根深蒂固的习惯和社会制约，并且超越我们的外表长相和身份地位后，才能深入内在，知道自己是谁。因此我们才有信心，觉得自己的行为是在扩充个人和集体的灵魂意识，而不是使它萎缩。然后，我们再来学习生活和工作的技能，使自己能以最有效

的方式作最大的贡献。

某些有创造力的人专注在科学发明上，对他们而言，第三步骤的实证过程会更为重要。这个实证过程，是所有创造努力的一部分。他们一有所想法，就会将它付诸行动，加以验证。然后，他们再分析所得到的实验数据，依此来肯定或改变他们的看法，这种因实证所得的结果，加以修正理论的方法，对个人生活的重要，一如之于科学家、发明家和数学家。因为如果结果与假设相去太远，我们可能就该再检查原先的假设，并重新调整观点。

**如果我们渴望去开创一个更美好的人生，虽然我们不能失去自我（Ego）的能力，但是我们的傲慢自大和注重表面的态度却必须要扬弃。**这种如艺术般的过程，本身就是一种发现，它使“人”（the Ego）所专注的永生不朽等念头都抛在脑后，因为本我原本就与宇宙合一。其实，我们的创造性未尝片刻离开我们。我们借由创作来表达真实的自己，并从中发现自己的所思、所知。我们之所以创造，乃是出于欣赏、喜爱身边的一切事物，以及创意本身的作用所致。

那么，美好生命之创造，就不只是在制造一件物品，而是在享受一个过程。人并不需要等到人生的最后阶段，有什么宏伟大作或绝世贡献后，才会产生莫大喜乐，**喜乐乃是来自创作的过程。**

## 自我与灵魂之舞

创造者原型的最高境界教导我们，当我们通过灵魂境界来开创生活时，生活会像什么。但是通过灵魂和自我的和谐所开创的生活，就好像两位完美搭配的舞者，或者像两位融合体内各种不同能量的舞者，舞出眩目动人的作品。自我与灵魂的合作创造，不像工作般辛劳竞争，而是如“舞蹈”般地轻快雀跃、任运自然。

若只通过灵魂来创造，是很危险的，因为灵魂一点都不关心世俗的需要，反而会一直催促我们工作、创造或舞蹈，直到身体崩溃为止。自我则会照顾身体、关心生活。看过电影《阿玛迪斯》（Amadeus）的人，都会清楚地忆起莫扎特卧病在床的最后一幕，他努力挣扎完成伟大的《安魂曲》（Requiem）后，才安然长逝。

在这部电影中，莫扎特是以灵魂来创造音乐，他创作出人类有史以来最动人的音乐。但是因为他没有学习到生活的智慧，不知道如何照顾自己的身体健康和财务状况，也没有利用自我（the Ego）的能力来应付生活中的压力，好让他能继续作曲，以至于罹患重病、英年早逝。他不但剥夺了自己的生命，也为未来得及写下的音乐留下憾恨。

同样的，**今日有许多人都有绝佳的点子，但却因生活过于复杂，而使得自己油枯灯尽。我们该用一般常识照顾自己，逐渐减少生活中的纷杂事物，而不是不断地创造、创造。**

如果我们将创造比拟为舞蹈，你就会比较容易了解。生活的创造一如艺术创作般，需要有兼顾身体、心灵和情感的能力。没有强健的身体，舞者无法舞得好。当舞者不觉得自己在舞蹈，而是被舞出来时，那舞蹈会是最好的舞蹈，当舞步、音乐或灵魂取代舞者对自己身体的控制时，但是因为身体或自我已经有良好的训练，技巧已达纯熟，它就会自然而然地舞出，而不会踏错舞步或因长时间跳舞而精疲力竭。借着自我和灵魂的完全融合，创作过程就不会是一个以忽略身体需要来满足是灵魂召唤的痛苦结果，而是一如威廉·巴特勒·叶慈（William Butler Yeats）所谓的“繁茂兴盛”的生命。

当我们经验到探索生命的奥秘喜悦后，就可以准备回返，带着我们探索所得的宝藏，将它贡献出来，改变我们的家园。要达到这个目标，我们必须知道，我们是自己生命的主宰。

## 练习

想想看，你的生活中，创造者特质在什么时候出现？在什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 在你的生活中，创造者特质表现得多还是少？过去表现得多还是现在表现得多？未来会出现得更多吗？它常表现在工作上、家庭中、梦境中、幻想中或朋友身上？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁被创造者原型影响？

3. 在你的生活中，有没有什么创造者特质，是你希望能以不同方式表达的？

4. 每一种原型，都以不同的方式表达，花一些时间以图画、剪贴来描述，或用一张自己穿着特别的服装或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的创造者特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？在什么场合中创造者特质可能会觉得表达得最自在？

## 导引式冥想

想象未来美好的某一天、某一时刻或某一周，当时你正做着你最喜欢的事。想象那个地方的摆设、你身边的人以及你在做什么。想象你的长相如何，穿什么衣服，以及你的感觉如何。尽可能地详尽，尽可能包括所有的感官感受（视觉、触觉、味觉、嗅觉、听觉）。

想象你有根魔杖，能为自己和其他人改变世上的一切东西。让你自己想象你想改变什么，停留在这个幻想境界中，以便你可以见到魔杖的改变效果。有时让自己控制一下结果，享受你的成功，并对做错的加以惋惜。

# 第四篇

## 返璞归真



# 第14章 统治者

许多童话故事和传说故事，都会以庆祝主角的身世为结局。一位历经千辛万苦、看起来好似普通人的主角，原来是国王失散已久的儿子或女儿。在故事中，英雄通常都是由普通人家养大的孤儿，生活中所历经的艰辛困顿，让他们学习到虚心谦逊和同情谅解的生活智慧，以及真正的领袖能力。

探索之旅看起来好像在为领袖人才作准备，有如古典神话中费雪国王（Fisher King）的故事，因为国王受伤生病，国土就呈现一片荒凉。直到年轻英雄进行探险、斩杀恶龙、找到宝藏后，才为垂死的王朝注入新的生命。当年轻的英雄返回家园变成新的统治者之后，国家就开始改变而重获生机。

如果我们忘记了上述如何成为英明统治者的模式，而认为领导能力只不过是一些技巧，那么国家将会蒙受重大损失。因为没有人能不先经过英雄之旅，而变成一位真正的伟大领袖。

在现代，我们借着为自己的生命负责，使自己变成生命中真正

| 统治者 | |
| --- | --- |
| **目标** | 和谐、富强、繁荣的国家（生命） |
| **畏惧** | 混乱、失去控制 |
| **对困难的反应** | 找到困难麻烦的积极建设面 |
| **任务** | 对生命完全负责、找到表达深度本我的方法 |
| **恩赐** | 统治、责任、能力 |

的统治者；它不仅是一种内在的事实，也反映到外在的现实世界，也就是我们的生活如何影响家人、环境和社会。当我们因为生活太舒适而停止成长时，我们应该让内在的英雄重新觉醒，再进行一场新的探索。

统治者是本我完成发展和圆满的象征，它不只是个试验性质的阶段，更是我们在世界的展现，是一个强大到足以由内在和外在来改变生命的本我展现。统治者是个完全发展的体系，因为它结合了年轻人和老年人的智慧，互相制衡、互相激荡，当制衡、激荡因不平衡而崩溃时，就需要开始新的探索，借着发现新的宝藏，再一次改变生命。

统治者原型不仅包含年轻和老年两种极端差异，也包含男性与女性的特质。当极端差异的内在心灵（androgynous sovereign）经过统整以后，就表示已完成了对内心的探索。一如通过化学过程，将黄金（灵性）自较杂的物质中分析出来，这个过程与英雄的探索之旅非常相似。在探索之旅中，先是由互相协商、自我控制的过程，到彼此融合、了无二致的精神领域。最后一个阶段，由忠诚、黄金及太阳等作为象征，表示在现实世界中，毫无阻碍地表达灵魂的能力。

统治者借着平静和谐的内在，开创一个安宁和谐的外在世界。这种内外交映的事实，说明了炼金术也同样是个人内心探索的隐喻。这种概念特别是在国王和国家之间休戚与共的关系时更为明显。

## 权柄与责任

当统治者原型在生命中起作用时，我们整个人会被统整融合，准备为自己的生命负责。我们不会因为觉察到外在世界正反映着我

们的内在，而躲避不愿面对事实，就好像国土若荒凉不毛，它其实是反映了我们内在的贫瘠。如果我们一直被侵扰，就意味着战士原型未能保护个人的生存界限，而统治原型就应唤醒它来对抗。如果外在的环境艰难而且不友善，就表示照顾者原型的作用没有发挥，统治者原型就应注意到而加以改善；相反的，如果外在环境丰茂繁盛就代表了内在的圆满统整。

传统上，统治者原型总与土地连在一起，这象征着统治者原型与外在生命的结合。另一种看法是，灵魂与现实生活的结合；因为统治者原型总与土地连在一起，这象征着原型是物质繁荣的原型，因此它能接受生活的现实面。统治者的工作是维持和平秩序和繁荣富足，它代表了一个健全经济体系和发展良好的法律体制，以促进个人的发展，充分利用人力及物力资源。

统治者是个有统领治理能力的原型，它以此能力在实际生活面发挥作用，使得个人对一般的物质世界不会太过吹毛求疵；当统治者原型在生活中运作时，我们不但能自在地享受物质生活，也能为自己的生命负责。我们享受工作、家庭、财富等生活实质面，并且充满信心地活出自己的内在和生命的目标。

## 责任

统治者是现实主义者，它没有闲暇幻想，事实上，它必须要认识和运用政治权势。它没有来自敌人或邪恶现实的威胁感，因为一个英明的统治者知道，内心世界和外在世界是交相感应的。它对自己也没有幻觉，他们愿意知道自己本我层次的缺点（shadow），也愿意承担责任。

所以，我们每一个人就能为自己的生命完全负责。这并不是说，我们该为发生在自己身上的事而受责备，只是说，我们能独立

自主地对所面临的每一种境况做合宜的处置。

至于我们所生存的环境（kingdom），有些贫潦、有些富有，有些富藏自然资源、有些很少，有些和平安乐、有些征战连连。然而如果我们是自己生命的主宰，就该为它负全责。有时，这也意味着我们要为自己是个专断顽固的暴君，或是受创无能的费雪国王而负责。因为内在统治者的不适任，会使得外在环境变成一片荒凉萧条，这也意味着内在统治者急需要更新或治疗。因此，无论是哪种情形，我们都应该放下自己对环境、对心灵的限制和束缚，静听内在的声音。

## 权力和智慧

统治者能决定我们为善或为恶。许多人害怕强而有力的原型，特别是统治者和魔术师原型，因为它们为恶的力量与为善的力量一样大。当我们开始能利用统治者原型的力量，以实现自己的理想后，我们会发现实际实现的与理想中的构想没有两样。

无可避免地，除非我们自己完美，否则我们外在环境不会完美。然而，开发我们的智慧和洞察力的另一个方法，就是放下自己对命运的控制，让别人来决定自己的命运。事实上，虽然从古至今有许多不同的方法可以帮助人们觉醒心灵，如寻找生命之爵的神话故事、占卜用的扑克牌、炼金术、占星术和宗教中另有含意的经文等，但是只有少数人能完成内心的探索，并成为自己生命的主宰。

事实上，未准备好要了解自己心灵奥秘的普通人，通常无法了解该如何开始进行对心灵的探索。比方说，炼金术的内容，就被故意写成只有那些经过师父口耳相传炼金术秘密的人才能了解。

只有少数被认为有能力进行探索之旅的人，才会变成自己生命中的真正主宰。因此在中世纪，人们相信君权神授的说法，并且认

为君王已经学会与神沟通的奥秘，所以能听到神谕和代神传话，其他的人，只要服从君王的命令就可以了。

当然，统治者如果因为自大傲慢而无法与至高智慧有所联系，就要为自己的滥权负责。但是，如果我们管理自己的生命有如古代的贤君一般，我们就不会只依自我的需要或奇怪的念头行事，而会与自己的内心商量，当我们学会通过生活反映内心深层广大的智慧，我们的生命会更不一样。而且当我们的生活截然不同时，我们的生命也会产生扩大效应，而影响到我们生活于其中的环境。

当统治者原型统领我们的生命时，就是我们成为自己生命主宰的机会，并且过我们想过的生活。统治者原型的作用与创造者原型的恢宏气象截然不同。当创造者原型支配我们的生命时，生命中会出现新的力量和渴求，我们也不太会惊慌担心，这种渴求对自己的未来或对别人的影响，这种情形就好像我们暂时放掉一些日常的挂虑和责任般。

统治者原型不太去开创生命，它的功用多是维持和管理生命秩序。所有的英明君主或政治领袖都以大众的福祉为念，并平衡人与人之间的欲求渴望，他们将个人的私利置于团体利益之后。除非我们想成为心胸狭窄的独裁者、煽风点火的蛊惑者、老奸巨猾的政客，或投机取巧的机会主义者，否则我们应该放宽心胸，使它能影响更大的范围。所以当我们开创所要过的生活时，我们也同时为家人、朋友、同事、甚或社会，开创一个更美好的生活。

通常这种态度意味着生命的更新和开创，为自己的成功失败负责。也意味着花些时间看看生命中自己到底要什么，再想想如何让自己的理想实现。（一位睿智的统治者原型，会让魔术师原型负责这件工作，因为魔术师原型蕴涵一切事物的原来本质。）所以，有功能的统治者都有一个改造生命的计划；也会和那些与我们观点、

意见不同的其他统治者，建立联盟关系。

当统治者原型支配我们的生活时，我们也可以信赖内外互动的关系。由于外在世界真实地反映出我们的内在心灵，所以我们并不需要按部就班地在行为上一一改变；往往当我们开始改变内在时，其他的改变就会自动发生了。

## 统治和限制

当个人的心灵意识层面出现了积极正面的统治者原型时，就代表了个人能成功地支配外在世界。这往往意味着个人在工作、物质、钱财、日常生活等层面的自主权，这不一定是指物质上的富有，而是说个人对自己的经济状况已感到满足。不管他的生活是穷极奢华、高尚文雅、或者是简单朴素，那都是个人的选择，但对内在统治者原型而言，它也应该是个人的选择。

统治者原型帮助我们找到充分表达个人内在的最佳模式，这可能意味着极为奢华的生活方式，但也极可能意味着一无所有、却仍甘之如饴的生活方式。我们只要想想甘地，就能了解那种不为威武所屈、不为富贵所动、如君临天下般的怡然自得，以及非靠金钱财富堆叠而成的影响力和领导力。

统治者原型很典型地会驱策个人向权势和个人极限挑战。纵使君王因受经济资源、军备状态、人力支援等的限制而没有绝对权力，但是当统治原型主导时，我们会体认到生命所反映的内在真实和外界支持能力。我们在向自己的极限挑战。

如果我们的国库（内在）空虚，就该整顿防御工事（自己与别人界限），以抵御外侮。如果我们宫廷（内在）缺少欢笑、或地窖（内在）一塌糊涂、不顾及现实生活时，就是我们在面对真实的自己。统治者原型帮我们看到与其浪费时间埋怨别人，不如应付挑

战、克服缺点和盲点，而不是一再否认自己内在的缺失。

统治者也知道职责所在，不会做无谓的反抗；从个人精神层面来看，这意味着我们接受个人的限制，并承认个人的能力有限，而且也接受人类生命的有限性。如果统治者原型以一种相当高层次的形式运作，我们就不会浪费精力去哀叹抱怨或希望梦想成真，相反地，我们会以崇高正当的行为尽力实现它。

我们内在的统治者原型能清楚地意识到，我们不能老是期待困难会自动离去，所以，若我们被完全超过个人能力的挑战击败时，他也不会牢骚抱怨，反而会思索："是否我做了什么？"以从失败中学到教训。

当统治者原型在个人生命中起作用时，就是我们决定生命方面的时刻，这不仅仅是让他历来为我们抉择，也不仅仅是维持或发展旧有的生活方式而已，而是从事个人喜爱的工作，过自己喜爱的生活，并平衡理想、生活和能力之间的差异，调适个人理想与社会价值间的不同，以及确定个人对社会所能作的贡献。

统治者精于抉择，以平衡理想、希望和抱负，所以他们又是现实主义者。除此之外，他们还仁慈善良，他们不仅考虑自己的行为，避免对别人造成负面的影响，也能平衡自己与他人间的利益。拥有较高层次的统治者原型的人，会明白在自己和别人之间，根本没有根深蒂固的冲突。由于甲赢了乙，就会使乙变成甲的敌人，或者使乙变成甲的敌人，或者使乙国土荒芜、资源浪费，甲也得不到好处。如果人紧握住自己的崇高理想或过度膨胀的幻想而不与世界妥协，就无法贡献自己的聪明才智给社会，反而双方都不蒙其利；从整体利益来看，大家反而都满盘皆输。这也阐明了统治者原型神话中，为何要治疗受伤的统治者的精义。

## 统治者原型的阴影

**任何时候，当我们觉得有一股冲动想操纵控制自己或别人，或是无法信任外界时，就是负面统治者控制了我们。**我们只是为控制而控制，或为权力、为地位、为个人的杰出表现，而去操纵控制，而不是为彰显个人更深的精神满足而有所作为。**当我们落入统治者阴影的控制时，便无可避免地被隔离在更真诚、更人性、更健全的渴望之外。**在这种情形下，我们可能会清楚地觉察到与自己的内在灵性分离，或者太过萦念系心于探索灵性层面，以至于拒绝对人、对环境妥协。

统治者原型的阴影特质是残忍凶暴的，且为物质匮乏的恐惧所操纵。它相信资源有限，自己若有所得，就意味着别人有所失。他会强迫别人照他的方法做事，如果计划不成功，就会勃然大怒；如果计划受阻，他们就惩罚别人。会说“砍掉他的头！”的统治者，就是统治者阴影。

邪恶的暴君会表现出所有负面统治者的特质，他们小气自私、心胸狭窄、报复心重，同时，又没有想象力和聪明才智，不是懒惰放纵，就是严肃偏执。当我们无法在生活享受和纪律控制之间、在自己和别人的需要之间以及在灵性追求与现实生活间取得平衡时，统治者阴影的特质就会出现在我们身上。

一如达司·韦德所言，负面统治者是因统治者“走晕了头”，而成了负面形象。这种说法是正经严肃的，有时我们的内心探索进行到灵魂层次时，会发现有某种巨大潜藏的邪恶力量介入，那种力量不属于你原有，而是由负面、阴暗的力量而生的。

在许多人的生活中，这些人包括了那些心灵已臻成熟、内外统整、并能展现本我的人，都会经历过因自我（Ego）膨胀，而只求个

人享乐的诱惑，耶稣和佛陀所受的诱惑，就是这一个探索阶段的最佳例子。

当我们认清了自己的作为会对世界有所助益或伤害世界时，我们就会开始面对这个诱惑。**当我们觉得心灵空虚、生活了无生气，甚至令人讨厌时，很可能就是我们在面对诱惑时，作了错误的决定。**

当我们将力量误用在求取个人利益，或者我们觉得被自己的力量往下拖时，就是负面统治者在控制我们。这两种情形都是因懊恼悔恨而引起。于是我们可以唤起内在的破坏者原型，来清除具破坏伤害性的倾向、习惯或方法，再以爱人者原型特质来改变这个具伤害性的经验，使自己能从中学到教训，并保持正确的人生观。

要特别记住的是，负面统治者之所以出现，不是因为统治者原型太强势，而是因为它太弱了；于是，我们便以向外控制别人来代替控制自己内在的力量。就如战士要学习为真正重要之事而战，照顾者要学习为真正重要之事而牺牲，统治者要学习正确地使用它的力量，学习不为个人的功名成就或财富地位，而是为全体利益来开创一个富强康乐、不虞匮乏的国土。

颐指气使、心胸狭窄、穷极奢华、挥霍浪费，都会使得统治者阴影控制操纵了我们的心灵，于是，统治者的负面作用，将会无可避免地使我们伤害了自己和他人，以引起我们注意生命的真正目的，并成为自己的主宰。

柏纳札·杰利宾（Bonanza Jellybean）在汤姆·罗宾斯（Tom Robbins）的《即使女牛仔也会忧郁》（Even Cowgirls Get the Blues）一书中表达了一个观念：天堂和地狱并存于我们所生存的地球上。因为我们的生活经验，反映出我们的内在状态和个人生活中的选择，他说："天堂、地狱都在生活中；地狱就是指人活在恐惧

中，天堂则是指人活在梦想里。”当负面统治者控制我们时，我们会过度嘲讽或害怕，以至于不敢使用我们的力量，去实现内心深处的期盼和渴望，所以我们只能安于较低层次的快乐；更糟的是，我们以购物消费、社会地位和权势力量来取代真正的快乐。但是只要觉醒到错误，回头永远不嫌晚。地狱也许就在我们心中，但是天堂也在。

## 迈向和谐：统治者原型的发展层次

统治者原型的最高境界是相生相用（ecological），所有的人力、物力、资源都能物尽其用，这也是王国能够兴盛壮大的原因，因为没有东西被浪费。我所喜爱的童话故事《青蛙》（Jerome the Frog），述说一只自认是王子的青蛙，应市民的请求，前去屠龙。那条龙吓坏了村民，并且烧了他们的房子。最后，青蛙与龙谈判，龙告诉青蛙，是它的天性使得它去烧东西，青蛙以全盘考虑的立场，说服龙去帮忙烧城市的垃圾，而不是烧村人的房子。这个主意面面俱到，考虑到龙的天性和村民的需要，因此故事在皆大欢喜中圆满落幕。

## 统治者的层次

| | |
|---|---|
| **阴影面** | 控制、严厉、专制、操纵、残忍的暴君。 |
| **内在召唤** | 生命中资源匮乏、缺少支持、没有秩序或不和谐。 |
| **第一层次** | 为生命负责，治疗反映于外在世界的创伤或无力感，关切自己的生命和家人的生活。 |
| **第二层次** | 为实现自己的梦想，努力发展提升自我，并统整内在的能力，关怀自己所属团体之利益。 |
| **第三层次** | 充分利用所有内在或外在资源；关切社会或地球的整体利益。 |

我们内在的统治者原型会去注意、启发并影响人们的潜力，以使他们可以更积极地使用个人潜能。统治者也同样关切国境内的秩序，它知道除非天下太平、冲突被圆融调解，否则国土不会四境升平安居乐业。要达到这个境界，就要让人互相了解，并尊重彼此的差异。为了要达到相生相用的目标，任何资源都不应该被浪费，在各种被浪费的资源中，最可惜的就是人类生命的浪费。

然而，在内心探索初始，我们的生命尚在自我阶段的原型控制下时，统治者原型还没有达到这么高的层次；在主动进行内心探索之前，我们必须不断地提醒自己，我们是自己生命的主人，否则，我们会认为别人有主宰操纵我们生命的力量。

第二层次，是更成熟的自我层次，我们已更清楚地知道，应该为自己和别人的生命负责，但这个认知只有在我们牺牲部分个人利益以求得大众福祉时，才会认清这个责任。轻歌剧《学生王子》（The Student Prince）中，年轻王子与一位农家女陷入热恋，但是一直到王子继承王位后，才意识到他必须离开她，并娶一位适合他身

份地位的女子。作为一位国王，他有责任依皇室身份行事。

当我们身居统治象征的地位时，就必须要放弃许多私人的喜好和情感，我们要学习分辨表面的快乐和真正的快乐，这个真正的快乐是伴随责任身份而产生的。甚至，我们还必须放弃许多虽不是自己所要，却极诱人的机会。于是，当我们承认自己是生命中的主宰时，结果就是必须应灵魂之需而放弃一些自由。

《李尔王》（King Lear）是莎士比亚的一则警世故事。描述统治者轻忽职责、自我放纵、自我欺骗的故事。统治者虽享有特权而且富有，但也要诚实地对自己的生命负责，不能轻易玩忽职守，要清楚明白地面对它，而且心甘情愿地接受事实。

在第二个层次，虽然照顾者原型和战士原型已被统整，生命可能依然困难重重。在尽责任时，仍会有挣扎或牺牲之感。因此我们可能会责怪和排斥软弱无能、自私自利或奸猾狡诈之徒。我们对帮助他人找到自己的人生目标及天赋才能比较没有兴趣，在某种程度上，我们比较想远离或摒除他人，同时我们也不觉得内在和外在世界彼此有相关，所以我们为世界福祉所做的每一个努力，都需要很多的挣扎奋斗。

第三层次，是内心之旅的灵魂探索阶段。在这个层次，我们又失去了对世界的权力欲和责任感。我们可能会追求个人幸福而不尽社会义务，或是发现自己沉浸在爱或痛苦中，而暂时失去控制。于是，我们可能只愿掌握眼前事物，而不愿承担对世界的责任。然而矛盾的是，在我们面对自己的无力感，特别是不同于宇宙大能的无力感时，反而让我们能够以疗愈创伤和心灵更新的健康方式，承认了自己的力量。

在这个层次中，人们会失去凌驾他人的欲望；部分是因为他们承认人会犯错，部分是因他们了解别人也是他们自己生命的主宰

者，但更重要的原因是，他们已不再依自己的想法来决定生命，而代之以与宇宙一切力量共存。对许多人而言，这代表他们遵循上帝的旨意，而对其他人来说，这代表他们发誓效忠内在甚深的智慧，不管你怎么称呼它，都是指臣服于内在的神圣力量。这种臣服可以改变他们的经验，将痛苦转化为快乐。事实上，在经历这种“拥有权能”（Empowering）和“赋予权能”（Empowered）的过程之后，事情似乎奇迹般地好转了。也许只因为他们认同整体的利益，而使得他们的期盼不再是自恋式的只考虑自己，反而能活得更淋漓尽致。

最后，我们知道，整体的利益乃是来自其他人也承认他们自己内在的力量，所以他们就不再互相竞争。他们相信整体与个人利益会同时来临，并且也知道如果他们的内在和谐，而且能够正确地利用整体资源，那么在进行每一件事情时，就不会那么辛苦。

## 不断更新

统治者常会因严格僵化和故步自封，以至于危害整体的利益。要避免自己变成这种统治者的方法，就是一生持续不断的自我探索，好让我们不断地更新。另外，以其他的原型来弥补统治者原型的不足也很重要，如此一来，就可以维持个人内在的平衡。传统上，用来维持统治者平衡的原型是魔术师、智者和愚者。他们与原始部落中，用来平衡酋长权力的主要人物，如巫师、智慧老人和狡徒没有多大不同，我们也会在梦里和生活中觉察到他们。成为自己生命的主宰，是个人的重大胜利，但是这还不是探索之旅的终点，要生活和工作既有效率又有活力，我们必须要彰显我们内在的魔术师、智者和愚者原型。

## 练习

想想看，你的生活中，统治者特质在什么时候出现？什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 在你的生活中，统治者特质表现得多还是少？过去表现得多还是现在表现得多？未来会出现得更多吗？它常表现在工作上、家庭中、梦境中、幻想中或朋友身上？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁被统治者原型影响？

3. 在你的生活中，有没有什么统治者特质，是你希望能以不同的方式表达的？

4. 每一种原型，都会以不同的方式表达，花一些时间以图画、剪贴来描述，或用一张自己穿着特别的服装或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的统治者特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？在什么场合中统治者特质可能会觉得最舒适自在？

### 导引式冥想

想象你是一位统治者，由于你能主宰控制一切，于是你几乎能随心所欲地改变任何你想改变的事物。这儿，你需要思考一个政治问题，你需要以睿智来说服臣民，但首先要从你有什么诏令开始。你先从你能控制的生活、工作、家庭开始想，然后想象一下你正在撰写新的法律，或正在起草一篇对你的臣民解释新政策的讲稿，并正在与邻国的统治者协商，以获得他们的支持。

# 第15章 魔术师

统治者原型的力量，能创造和维持富强康乐和谐安宁的领土。魔术师原型的力量，是借着改变意识层面来改变现实的力量。统治者原型肩负个人在现实生活中兴衰的责任，它的一切状态都反映在精神层次，并影响它。不过统治者原型，无法治疗自己的伤害创痛，所以如果没有能疗伤止痛的魔术师原型，个人（环境）便不会有所改变和超越。

魔术师是统治者的顾问，有如梅林之于亚瑟王一般。但是当国土荒凉不毛时（统治者原型作用不强时），它就只能独力运作。在古代社会中，那些扮演魔术师角色的人有巫师、女巫、魔法师、治疗者、算命师、僧侣和祭司。在现代社会，他们则是医师、心理学家、咨询顾问、甚或是市场的妖术家。

史达霍克（Starhawk）写了一本有关“威卡”（Wicca）传统的书。威卡是一种崇拜女神、女性、巫术的土著自然宗教。书中将“巫术”定义为“一种以意志力来改变意识的艺术”。她解释说，

| 魔术师 | |
|---|---|
| **目标** | 将较差的变为较好的 |
| **畏惧** | 邪恶的巫师（朝负面改变） |
| **对困难的反应** | 改变或治疗 |
| **任务** | 使本我与整体大我合作 |
| **恩赐** | 个人技能 |

巫术可以“平淡无奇”（有若“一小页传单、一件诉讼案件、或是一场示威罢工”）、或是“神奇奥秘”地“涵盖所有远古以来能加强人类心灵意识、提高直觉和发展灵魂的方法技巧。”但不管是哪一种情形，巫术都能影响和改变现实，它的效果远比我们辛苦工作挣扎奋斗的结果来得快。

巫术对大多数的现代人为而言，似乎非常神秘深奥。然而，我们绝不可以不记得摩西、耶稣、佛陀等这些时常行奇迹的人。如果我们也走入与他们相同的道路，我们也能行奇迹。这些宗教传统的基本训谕是：“凡呼求的必得到，凡寻找的必找到，凡敲门的门必开。”所以我们必须问自己：“我究竟要什么？”

## 内在的魔术师

魔术师原型在我们的日常生活中可以用极其简单且普通的方式来表达。克莱蒙（Claremont de Castillejo）在《女性心理学》（Knowing Woman: A Feminine Psychology）中，提到印度在干旱时的祈雨仪式：祈雨人并不做任何事，他只是来到村里站在那儿，而雨就落下来了。他并未召雨来，他只是让雨，或更确切地说，是他内在的允许和肯定，创造出一个期待中的雨。

在艾丽斯·沃克（Alice Walker）的《紫色姐妹花》（The Color Purple）书中，也有类似的记载。秀格能任意改变她所遇到的每一个人，只因为她认清了自己的能力，于是她便能轻而易举地影响和改变别人。她并未“决定”要改变什么，也不是如毕格马林国王般，向更高的力量恳求，她只是对自己诚实，而改变就发生了。

普通人往往也会不知不觉地使用这种力量，却从未想过自己正在施什么法术。父母们知道，要让过度兴奋的孩子安静下来，最好

的方法就是，父母的内心先要变得非常平静（就如那位祈雨者，或是治疗者），而宁静安详是有传染力的。

也许，我们都认识某些能散发平和、安详和关怀照顾能力的人，有时，我们只要靠近他们身边，就会觉得心情好多了。相反地，我们也认识一些内心混乱绝望的人，他们的内心状态，会影响他们身边的每一个人。依此来看，我们全都是有法术、能行奇迹的人。

那些能够使用这种天赋的人，就倾向于为身边的人制造皆大欢喜的局面，例如，以对世界的卓越贡献而著名的人物，就是善用人类天赋的魔术师原型能力最明显的例子。他们认识自己，并且善用天赋才能，他们先改变自己的内在状态，致力于心灵成长，然后才去影响和改变外在世界。在一个民主自由的社会，并不是只有显赫的“大人物”才需要让自己成长改变，进而影响所身处的环境，而是我们每一个人都该有的共识。

当我们意识到，并且探索内在及外在世界的象征关系时，我们也可以用许多别的方法来影响世界。**当我们建立起内在世界的秩序时，要外在世界井然有序就变得非常容易了。**反之亦然，有的时候，我们只要清理冰箱、衣橱或桌子后，心中就好像也清理过了，同样的，如果我们希望世界和平安详，就必须先由平静自己做起。反之亦然，行为举止祥和宁静，会让我们更心平气和。**如果我们想被爱，就要让自己开始变得可爱，而接受爱，则会帮助我们变得更可爱。**

内境和外缘的互相关系，并不是依赖简单的因果关系而运作，而是依“同时发生”的原理（Synchronicity）来运作，也就是荣格（Carl Jung）所谓的“有意的巧合”。这种内境外缘的关系，就像一个磁场般，吸引我们去经验与内在事实相符的事物。

对魔术师原型而言，使事件同步发生的能力，并不是远在我们

之外的超能力所造成的（自我会认为这种能力远高于人的能力），它就存在我们之内、在大自然中、在社会中、在大地和宇宙中。因此，我们内在的魔术师原型，是一个与整体外在相连的原型，也就是在我们内心中，也有一个蕴涵了外在一切的大千世界。或者以更深奥的术语来说，就是“虚弥藏芥子，芥子纳虚弥”。因此，在某种层面上，也许就是荣格所谓的“集体潜意识”层面，我们与一切万物都彼此相关。魔术师原型的角色功能，就是要让这种境界呈现。

瑟菊·金（Serge King）解释夏威夷的原始宗教，在当地信仰中，巫师视自己为在一张巨网中的蜘蛛，“这张蜘蛛网伸向宇宙各个角落，巫师就如一只蜘蛛般，在网中自由地移动，而不会被黏缚住。他也能根据自己精神力量（manna）的强弱，通过网络将自己的能量波动（vibration）传递出去，有意识地影响宇宙中的任何事物。”这个能量波动具有治疗的效果。当我们变得更健康、更有活力后，我们就是影响力的一环，能将这个影响力传递给别人。相反地，如果我们封闭自我、没有生气，就无法将影响力传递出去，这样也会影响到周边的人。

相信人与外界一切有互动联结的关系，能使我们在进行探索时得到极大的回馈，例如，当我们顺流而下时，便能轻易达到目标，这通常意味着实质需要与灵魂需求相合；相反的，若要逆流而上，则会是困难重重、阻碍连连。

甚至于当魔术师原型在我们生命中作用时，我们会发现有许多深具意义的巧合发生，就好像当我们需要知道某事时，一本内含我们所需要的知识书就会正巧落在我们面前，或是碰到正巧要见的某人。

## 探索不同的意识层次

所有的巫术都会经历不同的意识层次，这就是说，我们的意识会离开正常的贝塔（Bata, β）脑波，而变成其他的脑波状态（如阿尔法波、西塔波等），或者进入幻想、睡眠的状态。进入这些不同脑波状态的方法，包括以打鼓、静坐、催眠、舞蹈和深呼吸。

魔术师原型能改变我们的脑波，让我们进入不同的意识层面（realities）来探索我们的梦境、幻想、想象、禅定中的慧思见地或在恍惚状态下的特殊体验。其实我们所有的人都能进入这些不同的意识层面，只是大多数人不想去意识它们而已。

觉醒内在魔术师原型的一个方法是，当我们进入其他意识层次时，就有意识地去体察它。我们用清楚的意识去看看它们实质的及非实质的秩序，以及在那个意识层次中的人及动物。许多人在自己的"清明之梦"（lucid dreams，似醒非醒时所做的梦—译者注）中，能清楚地与梦中人物交谈、在梦中行动或是在梦中想象。在那段做梦期间，他们可以清楚地意识到自己正处在一个出神恍惚的状态。练习过引导式冥想，而有过内在启示（insight）体验的人，也会知道魔术师原型的作用是什么。同样地，对一些经常静坐、学习启发更深智能，以超越个人层次的人，也因已觉醒内在的魔术师特质，而能大大增进他们的生命品质。对那些有坚强宗教信仰、每日祈祷、并且相信有一天能和上帝沟通的人，也是一样。

每日规律化地练习静坐、祈祷或导引式冥想，能帮助那些不认为自己有魔术师原型力量的人，开发内在的精神力量，知道自己所不知道的事。以现代的术语来说，就是进入深层潜意识，进入右脑的智慧，进入荣格所谓的"集体潜意识"中。对许多人而言，它也将个人和超个人的精神连接在一起。

在导引式冥想的意识中，我们可能会想象遭遇到困难，并且克服困难，在现实意识世界，这个经验会带给我们克服重大挑战的信心。我们可以利用导引冥想时所得的经验，以避免困难在现实生活中重现。在想象中，我们可以重复经历困难，一直到发现更有效的方法去克服困难，或在想象中被困难击败为止。

当魔术师原型支配我们的意识时，我们可能会在梦中、幻想中、直觉式的领悟中预测到未来。有些人发现他们的潜意识会以惊人和戏剧化的方式，让自己知道意识尚未察觉到的事实。一位妇女告诉我，有一次她在高速公路上开车，突然听到不知何处传来的声音要她离开道路，她就照做了，几秒钟后，路上便发生了一场大车祸，如果她不听从那个内在的声音，她将无法避开那场车祸。她无法解释那件事，但它对她影响非常大。如果照爱因斯坦所言，时间是相对的，而且我们（人）也都彼此有所关联，那么我们能够直觉预测过去或未来的事情，就一点都不奇怪了。

## 魔术师是一个命名者（Namer）

内在的魔术师能够让我们有能力去为事物下定义、给标签（命名）。**如果我们没有正确而客观地认识自己，我们就会受到别人对我们的看法所掩饰，而失去了自己。**当创造者在我们生命中起作用时，我们开始以自己的声音述说自己的故事，这是我们第一次认识自己的力量。然而，这是个持续的过程，我们将别人的声音加以内化，我们就会因别人的邪恶心思而“失去自我”。

传统上，魔术师以故事形式述说族群的历史，而这个故事能帮助这个族群的人更加认识自己。每个人在内在魔术师的帮忙下所找到的身世经历，不但真实地代表个人生命，而且也能真正提高个人

及团体的生命。这些故事具有治疗的能力，而且也能帮助我们将“自己是谁”的了解，传递给下一代，如此下一代才可以根据我们的经验继续探索。

从灵魂的角度来看，为事物命名能够赋予自己和他人能力。我们如何看待外在事物，会决定我们的生活经验。称呼做了某件事的小孩为“笨瓜”，是非常具贬损否定意义的；相反地，如果我们不责备他，反而告诉他该如何做，则会使他学会正确的方法，而且更有能力。称呼某个有幻觉的人为“疯子”，也是非常具破坏性的。如果你告诉他，他有机会发展足够的自我能力去控制这些幻象，他就能学会分辨负面的破坏能力，并且知道自己具有康复的潜力。

每一次，当我们以负面的方式来称呼事件时，我们就是在贬损人或减少事情发生的可能性，同时，我们也在无意中使用了邪恶的力量。最好的情况就是，魔术师原型以“命名”（name）赋予他人能力，而且改变受限制的情形，使人由垂头丧气转变为满怀希望。

拒绝以负面态度来看待自己，并不表示我们必须撒谎或不负任何道德责任，就如同当你犯错，你可以将来自自己或别人的批评加以重新诠释，并提醒自己：“我们都会犯错，而且，因为我从自己的错误里学到教训，所以我一直在成长和进步。”或者，甚至你可以告诉自己，天下没有真正的错误，并且开始思索：为何自己会那样做？自己从中学习到什么？

雪莉·鲁思曼（Shirley Luthman）在《能量和个人力量》（Energy and Personal Power）一书中，特别阐明如何达到这个目标。她提到一位女人与一位特别难相处的男人在一起，她也责备自己为何如此，鲁斯曼问她，在这样的关系中，她有没有得到什么？她想过后，认为这样一个不愉快的关系，促使她走向外面的世界，回到学校念书和做事。矛盾的是，就在她开始注意到自己内心的潜

在动力、并且停止责备自己后，她就能放弃与那男人之间的关系，并且找到更健康的方法，来支持她所重视的新的行为模式。

**改变自己生活的有力方式是，改变自己看待经验的态度。**我们的文化中有一种根深蒂固的习惯，就是“喜欢责备自己”。我们应该停止责备自己是病态的、无能的、愚蠢的，或是只知道沉溺在过去或未来的错误中，而应该绝对相信自己，明白是自己选择让事情发生的，好让自己有学习成长的机会，当我们这样做之后，就能恢复对生活的自信和希望以改变自己的生命。于是，甚至最糟糕的情形也会转化为成长的契机。我们若能坚定“是我们选择了自己的生命”的这个信念，并且去实践它，我们就会更有能力去接受和面对生活里的一切遭遇，而以新的态度来看待生命。

许多自我肯定的书籍都教导我们，无论在内在或外在的对话中，我们都应该以积极正面的语言代替消极负面的语言。那些书告诉我们，我们的话语观念设定了我们的潜意识，而潜意识又在有意无意中影响了我们的行为。我们可以进入自己内在语言的世界，借着改变内在语言，而改变外在世界。对于想要尝试这个方法的读者，所要注意的关键在于：只使用“现在式”和“积极正面的表达方式”。比方说，你要告诉自己“我很聪明”，而不是说“我努力使自己不笨”。这方面的专家说，潜意识非常老实、一板一眼。如果你告诉自己，你正在做某事，潜意识会有很长一段时间持续做它；而如果你告诉自己，你永远也达不到那个目标，潜意识听到的就会是“笨瓜”。

但要注意的是，这种自我肯定不能用来否定实际存在的问题。自我肯定会影响心灵，心灵则控制事实。如果情感未被宣泄，它可能因受阻碍而引起狰狞恐怖的“阴影”。所以我们要去感觉情绪、表达感受，并让我们的情感自由地自心中流露。往往，我们不能只

是期待我们的心灵阴影会自动离开，有时那些负面阴影需要加以驱逐以及改变后才会离开。

另外，“自我肯定”（affirmation）永远不要用在逃避对自己或别人所做出的伤害上。当我们的确伤害到他人时，我们应该要求自己和“神”（God）的宽恕，而在恰当的时机，请求被伤害人的原谅。当我们能诚实地如此做时，我们就已经以某种方式弥补所犯的过错了。**“宽恕”一如“自我肯定”，具有改变的效果。但“宽恕”甚至比“自我肯定”更有效力，而且能减少抗拒和否认的危险。**

## 驱除和改变

古代巫师们常帮助人驱除“心中的魔鬼”和负面的阴影，现代的心理学家则告诉我们，许多内在的负面阴影，其实是源自于压抑。消除心中的魔鬼或阴影的方法，不在于驱赶它们，而在于让它们能自由地表达。

这样的改变，也发生在当我们表达负面情感时。例如，我们以哭泣或打枕头的方式发泄完情绪后，就能有所突破而进入新的情感境界。哭泣能被愤怒所取代，愤怒能被欢笑所取代，欢笑能被神秘经验所取代。

有一位妇女，当她完全表达出愤怒情绪后，就开始大笑，大笑一会儿，便开始唱出浮现在她脑海中的美妙歌曲。当整个过程结束后，她告诉我，她从未听过那首歌曲，但那曲子却自她内心升起，她觉得好似在与星辰齐唱。她就是在完全表达她的痛苦和愤怒后，将痛苦的经验转变为接受与喜乐。一旦我们学会完全感受自己的感觉后，就可以不需要通过发泄，就能转化情绪。那些情感就如同一

个一个的波纹，从痛苦漾到快乐，直到完全消失。我们也在人际关系中看到这个过程，当我们穿越愤怒和伤害后，会觉得比以前更熟稔、更亲密。

有些人也能改变别人的情绪，消除别人的负面阴影，给予爱的温暖和力量。有一个佛教的静坐修行法门教导我们，吸进世界的痛苦，呼出爱。这个想法告诉我们，不要紧握痛苦，而是借着慈悲心来改变它，将痛苦化解为其他的形式。还有一些人，他们只是顺着情势自然地开放心灵，以同情了解的心情去感受别人的痛苦，所以他们与那个人一同经历和穿越那些痛苦的情绪，于是，两人都觉得好多了。

**痛苦的感觉会在我们身体内造成机能阻塞，限制我们的生命力，最后会使我们生病。**当我们通过肢体律动、按摩、舞蹈、精神宣泄或其他肢体释放的方式，来解开释放被埋藏的智慧后，我们就该以某种方式将它们表达出来。再也没有什么能比“实际行动”将内在知识化为行动，更能帮助我们的身（body）和心（soul）。大多数时候，我们的身心受阻，是因为我们不让身心过程在实际生活中显现。所以，以直接的方式，去做我们知道的和我们想要的，是最有力、最有效的治疗方法。

## 魔术师是一个治疗者

当我们知道要为自己的生命负责，而且也看到外在显现的内在真实自我后，会觉得更痛苦，尤其当我们还无法治疗自己时更是如此，于是我们只能处在痛苦中。我们知道外在问题反映了我们的内在状态，但是没有治疗者的帮助，我们也无能为力。对大多数人而言，我们都需要外在的治疗者来帮助我们治疗创伤，最后才能觉醒

我们内在的自我治疗能力。

治疗可以从身体、情感（heart）、心灵（mind）和灵魂任何一种能量着手。但是，在现代社会中，大多数治疗者都只专精于其中一种方法。然而，如果能同时运用四种能量，我们对世界的影响将会极大不可思议。伟大的美国印第安巫师太阳熊（Sun Bear）强调，身体要靠适当的营养和正常的运动来增强；情感则要靠抒发释放及接纳承认来增强；心灵要靠坚强的意志和严密的思考来增强；灵魂则要靠与精神本源相通来增强。而我们也只有借着找到个人的灵性道路后，才能与精神本源相通。

一个在扑克牌算命桌上的魔术师，能够展现出他连通天与地的奇妙能量。象征着灵感、梦想和洞察力的天（sky），被深入生活现实面的尘世（earth）所平衡，天与地都同等重要。借着沟通天与地的能力，魔术师能改变现实状态。

实际上，大多数的人并非独自在治疗内在受伤的统治者原型，我们会向不同的资源求助，寻找精于身体治疗的人、寻找擅长处理情绪的人、或者去找专精于心灵和灵魂指引的人，来治疗不同的创伤。在治疗的过程中，我们内在的魔术师会被觉醒。当我们学会基本的饮食健康和适度的运动、更清楚坦白和亲密的人际关系、思路明晰考虑精确和坚守内心该走的道路后，我们就会开始为治疗自己负起更多责任。

## 恳求灵性导师、大师的帮助

在治疗过程中，我们也可能会“借助”或祈求别人的帮助，一如天主教徒有时会祈求某位圣人降福赐予力量。在治疗过程中，人可以从灵修导师、强大的力量或是神，来得到帮助。在这种情形

下，人可以被治愈，不只是个人的力量，而是个人与大能共同达到治疗的效果。这种观念牢系于基督徒的祈祷中，“奉耶稣基督之名”，或恳求上帝慈悲，祈求耶稣基督、圣母玛丽亚、圣人或灵修导师的大能帮助。

在许多原始宗教传统中，巫师是由动物形象的神灵指引，因此，找到属于个人的动物形象神灵（象征动物），是获得改变或治疗力量的关键。巫师通常会表演自己的神圣动物之舞蹈，或者让动物的神灵通过他们而舞，所以，神灵通过这个方式与人在一起，并以实际的方式展现自己。

为了要让内在的魔术师发挥作用，人和内在的力量之间，维持密切和尊重的关系是非常重要的。当然，确定这个精神来源是正面的能量也非常重要，这样人才不会伤害自己和他人。

魔术师也必须去找到与他志同道合的团体，他们之间有着特殊的联系，也就是找到与自己有特殊关联的人、事、动物、个人灵修方法。

不管人用什么方式去努力，都可以让人和原先无关的人或事产生联系，而且没有任何人可以破坏这种联结关系。这个情形就像剥去洋葱的外皮，最后，我们终能体验与整个宇宙的更深联系，但我们不要催促它，起初，只剥去一些外皮，去体认与人、地、时、物、工作、灵修道路的特别关联，就已经足够了。这能使我们快乐，并给我们力量。

要让内在魔术师原型发挥作用，人在精神上、情感上和身体上与所有生命产生联系是非常重要的。矛盾的是，真正的力量乃是来自于认清人自身的依赖和不独立，人总是要依赖大地、他人和别的精神资源。因此，许多传统的巫师在进行工作之前，都会先有意识地与大地、四方以及他们所敬爱的人和他们精神力量的来源等有所

感应，并向它们致谢。

巫术就如同祈祷般简单，许多魔术师只是要求他们所要的——健康、宽恕、改变、能力等，然后再等待那个来自更高智慧的回应，而无论答案是肯定或否定，他们都完全接受。

## 通过仪式达到改变

魔术师原型借着仪式方式来改变我们的意识状态或现实情境。在传统上，它创造祭典仪式以维系族群，并加强他们与精神力量的联系。仪式也可以用在治疗或改变上，它是借着将注意力集中在希望改变的事物上，有意识地放弃旧有的事物，以迎接期待中的新情势。

仪式也能帮助我们集中心灵的力量，如同斯塔霍克所说的："以意志力来改变意识"。仪式可能非常繁复，也可能非常简单，但它们都代表了一种意义重大的改变。当你从高中或大学毕业，它可能是你人生历程上的重要里程碑。如果毕业典礼能产生作用，它会改变毕业生的心灵意识，使他们由学生身份转变到成人状态。婚姻仪式如果能够产生作用，也能帮助每位观礼者开始视二人为一体，而不只是单独的成年人。丧礼让我们表达悲悼并让死者安息，这样我们才可以继续过生活。

在我们的文化中，很少有明确的集体仪式，但是人们已有创造他们自己仪式的倾向。过去数十年，不少人已经为他们自己重新创造了仪式，他们用新的名字来表示新的认同。有些女人在迈入老年时（50岁～65岁）会举行"干扁老太婆"的庆祝仪式，来庆祝自己变成更有智慧的女人。她们通过这个仪式，宣告一个重要的转变，并且更坦然地去面对一个歧视年老女性的文化。

在宗教界，开始有一种新趋势，就是在宗教礼仪中，增加一些更具有自发性、更平等的仪式。这种趋势是基于参加者的需要，而不仅是来自传统的要求。高明的经理都知道，要使会议开得有效率，应该要借助某种仪式，来联结共同的目标和理想。

仪式也可以用来治疗，比方说，有一位治疗师，有时会要来访者想象将困难放在桌上，她给他们一根魔杖，然后要他们想象他们的困难奇迹般地消失了。有的人会以简单的仪式，象征结束一段感情、戒除一个坏习惯或渡过一个精神难关。这种象征性的行为，并不能“奇迹般”地消除来访者的问题。但是治疗师如果能小心谨慎地使用这种象征性的行为，便可以让来访者统整身体、心灵和情感，并且愿意放弃往日精神上的依赖模式，使来访者能以较少的抵抗，更多的乐观和放松的态度，来完成治疗的工作。

甚至于连接受西方医学训练的医生们，也多半承认心灵具有使身体生病以及使身体康复的能力。在许多机构里，他们治疗癌症的方法，包括了要病人想象癌细胞被杀死或者离开身体。这种将心灵意识专注于所希望的结果上的仪式，如果利用团体的力量，则更能在病人的心理上引起安慰的效果。这就是治疗仪式能奇迹般地疗愈疾病的原因。

仪式能够帮助团体成员经验彼此的亲密相属。如果同样的仪式不断重复，将使人与过去产生联结感。如果将仪式与时代的需要联结，它就能帮助人们以更自然、更有创造性的方式活在现代。仪式同样也能帮助人与宇宙能量、高层意识、时代潮流等产生关联。当一群人因为共同的目标、共同的转变、或共同的治疗经验而聚在一起时，个人的力量就会转变，而与其他人的力量合为集体的力量。仪式以这种方式将人联结在一起，并引导团体成真支持个人和团体的目标，以达成改变。

个人以祈祷、静坐和冥想等方式所进行的特别仪式，主要是要使魔术师原型与个人更深的本性及宇宙本体有所联结。因为祈祷、静坐、冥想等方式，可以统整人的心灵意识。这些收摄心神的方法，虽然个人方式和团体方式有所差异，但是目标都是一致的，都是为了达到统整意识、潜意识、身体、情感、灵魂及更深的精神本源。如果我们的意识能与时间、工作、宇宙积极正面的力量结合，通常工作会非常顺畅，若不顺畅的话，这意味着应该改变方向了。

## 魔术师原型的发展层次

魔术师原型通常是被某种创痛经验所引发的，许多时候，它是一种实质的创痛，只有本我得到疗愈，魔术师才能学会治疗他人。在现代社会中，这些创痛可能是肉体上的病痛、精神上的异常或情感上的创伤、执著。魔术师原型借着这些经验而进入精神层面。

魔术师不是治疗者，但是它会倾听内在直觉的声音。不论那个直觉是一种感觉、一种希望、一个内在的声音、一个影像或是一项预言。电影《美梦成真》（Field of Dreams）中的主角听到一个声音说："如果你建造它，他就会来到。"于是，他建了一座棒球场，结果，一位过去伟大的棒球手就来了，但是最重要的是，他自己的父亲（已去世很久了）也出现了，并和他尽释前嫌、重修旧好。

不管别人是不是认为我们疯了，当我们依照直觉来行事时，我们就是在唤醒内在的魔术师。许多具有魔术师原型能力的人，早年都有通灵或神秘的经验，但是却为别人没有相同的经验而感到困惑，所以他们可能会压抑这些经验，或是保持缄默。当魔术师原型能力不被接受时，通常它会以某种身心疾病或绝望的心情，让这些经验再度再出现在生命中。

有很长的一段时间，我们会拒绝或否认内在的魔术师原型。有些人认为魔术师原型的能力太高不可攀了，因而产生一种敬而远之的心理。有些人可能害怕去面对，对于不可思议的事情会有所排斥和歧视。有些人害怕孤立，他们认为拥有那种能力的人是孤独的。有些人会害怕自己无法从自我打击或疯狂的念头中分辨出正面积极的直觉。有许多人必须要借着听到或遇到某些有魔力的人也是和平常人一般，他们同样与大家一起工作、能为人所接受、能分辨出正确方向，他们才能从拒绝和否认中跳脱出来。有时我们可以用主动找寻老师和阅读对我们有益的书籍来帮助自己。

等待期就如同孵化期般，要给我们内在的魔术师原型一段时间，好让它成长茁壮。由于魔术师原型中包含很多自我的能力，所以魔术师原型也具有自我的一切能力。它要利用自我的力量，才能对自己和他人产生不可思议的作用，但是在这个过程中，刚开始时人会显得很自我中心或自大。乌苏拉・李・古音（Ursula Le Guin）在《地球海之女巫》（A Wizard of Earthsea）书中描述，有个魔法师的徒弟名叫史培拉霍克。有一天，当他在卖弄所学召唤死者时，却不小心招来了一个魔鬼。他努力地想捉到魔鬼，好把它送回去。当终于捉到时，他才赫然发现魔鬼就是自己的另一面（shadow）。

当史培拉霍克发现原来魔鬼就是自己的另一面时，魔鬼就与他的人格统整为一，而成为一个正面的力量来源。正如李・古音所解释的：“不输不赢，那个魔鬼就是他，这使得他认识了整个真正的自己。于是，除了他自己之外，再也没有别的人能利用他或操纵他了，而生活对他而言，也只是为生活而生活，而不再被毁灭、仇恨、痛苦或黑暗所驱使。”

在内心探索的过程中，小心地唤醒魔术师原型是非常重要的。自我虽已发展，但是它还无法掌握和控制全部的心灵，而是与灵魂

精神有坚强联系的本我，才能控制。

**魔术师原型的层次**

| | |
|---|---|
| **阴影面** | 邪恶巫师、感应负面力量、引起内在的否定极面，或将正面的化为负面的。 |
| **内在召唤** | 身体或情感的疾病，超感觉或感应经验。 |
| **第一层次** | 体验到被治愈，或选择觉知超越感觉或感应经验。 |
| **第二层次** | 使梦想成真、使灵感实现。 |
| **第三层次** | 知道万物彼此相连，通过改变心理、情感和精神来改变真实面。 |

因为我们每个人内在的魔术师原型力量是如此之大，因此有必要整合它的阴影，以使我们不会在无意间将它用在不当的地方。当然，魔鬼（Shadow）是由我们的部分心灵面所组成的，心灵因为被压抑而以恐怖阴暗的形式呈现。统整后的阴影，会让心灵变得更完整，同时也减少我们的生命被潜意识控制的程度。认识魔鬼（阴影）就是自己的另一面，及认清人有可能背叛自己及他人，对个人而言也是个很大的震撼，它使得人更为谦逊、更能爱人。于是，人以魔术师原型的能力来帮助别人、救助别人，就比较不会被自身利益或是被自我膨胀所驱使，而比较是出自于单纯的关怀和爱心。

有魔术师原型能力的人，所要面对的最大阴影是死亡。当真正认识死亡的本质后，他会如奇迹般地获得心灵上完全的自由，使他有生存的力量，而且能活在当下不用担心忧虑明天。事实上，死亡变成了魔术师讨论重大事件的盟友和顾问，它使得具有魔术师原型能力的人能拒绝财富、名誉、权力、享乐等诱惑。当然这并不意味

着有这种能力的人不能拥有金钱、名利、权势或享受人生，而是说，权势等世俗诱惑，不能使他出卖自己。

气质相近的人对魔术师原型的成长帮助很大，他们能分享心得，并且能彼此砥砺，脚踏实地、平凡朴实、关心爱人。当人找到与自己气味相投的圈子后，成长的道路就比较不寂寞、不艰难。有魔术师原型特质的人，在找到自己相属的团体后，就会形成一种互助关系，因此他们可以借这种互相帮助的模式，助人及接受帮助来加速本我的发展。已完全启发自己内在魔术师原型能力的人，知道自己在整个宇宙中的位置，同时也知道他们愿意被其余的人、被人们内在的更深智慧、被精神本源引导时，他们就不太可能骄傲自大或误用自己的力量。

## 魔术师原型的阴影

魔术师阴影是邪恶的力量，他们会伤害人而不去帮助别人。事实上、任何否定自己内在有改变自己和改变别人之力量的人，他们的内在都有一股邪恶的力量。

当魔术师阴影控制我们时，我们有可能极力想要做好，却发现自己反而做出充满敌意和伤害性的行为，我们不是用赞许接受的态度，而是以拒绝否定的态度使人觉得比原来的自己还不好。别人的好意也把它当成恶意（例如，因为我们不想对对方有所回报，就把对方的好意想成另有动机，或是认为对方的好意是出于心怀愧疚）。在荒诞不经的幻想中，我们想象噩运降临在自己和别人头上，当噩运降临在他人身上，或是自己将大好机会变成恐怖噩梦的自我破坏行为时，却私心窃喜。

积极正面的魔术师原型，有一种特殊的治疗力量，他能帮助他

的孩子、学生、或前来寻求帮助的人。然而，魔术师阴影却只想要控制他人，在最极端的例子中，它不但不帮助别人改变或成长，反而只想增强自己的力量。

魔术师原型有鼓励肯定他人的力量，也有否定打击别人的力量。在教学中，当学生彷徨地问“我是谁？”时，如果我们只回答：“你是某某”，那么我们就误用了魔术师原型的负面力量，而只以“你比某某好、比某某差”的方式帮助他们看到自己。在医疗界，当病人前来请求治疗时，如果我们只把他们看成是3号病房的肾，我们就是把他们非人化，而因此减低了他们痊愈的机会。当来访者前来寻求心理治疗时，如果我们说：“你精神分裂”，这个名称似乎说明了他的整个人格。于是我们便犯了一个极严重的错误，用一种伤害性的方式给对方下了一个标签。

在消费市场和广告界，常常会以有力的思想符号或象征，来操纵人们去买他们从来不需要或对他们事实上有伤害的商品，这种现象极为普遍。通过广告，人们学会挂虑（我有头皮屑吗？有口臭吗？），并且失去理性地购买东西，以让自己变得更符合广告上的标准。事实上，广告的力量使人不再探索自己的内在，却转而任意消费购物，这正是魔术师阴影在现代生活中的主要表现方式。

如果我们没有认清自己所具有的影响和改变的力量，就很容易被魔术师的负面形式所控制，而在无意中误用了影响力。这股力量永远不是中性的，它要不是能帮助人，就是会伤害人。

虽然有许多人害怕去认识和觉醒这种神奇的力量，但越是拒绝，它就越强大，这股力量特别与援助、救赎、宽恕等超自然的神秘力量相通。也许，在所有超自然力量中，最有改变影响力的，就是宽恕的力量。宽恕能使负面的情势转变为成长和建立亲密关系的机会。

不管我们是将这股力量用来积极助人或否定打击别人，大多数的我们都是依据个人遭遇问题时的反应来做决定。要充分发展这股力量以及判断这股力量是否可取，我们需要去发展智者原型的智慧和冷静。

**练习**

想想看，在你的生活中，魔术师特质在什么时候出现？在什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 在你的生活中，魔术师特质表现得多还是少？过去表现得多还是现在表现得多？未来会出现更多次吗？它常表现在工作上、家庭中、梦境中、幻想中或朋友身上？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁被魔术师原型影响？

3. 在你的生活中，有没有什么魔术师特质，是你希望能以不同的方式表达的？

4. 每一种原型都以不同的方式在表达，花一些时间以图画、剪贴来描述，或用一张自己穿着特别的装束或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的魔术师特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？在什么场合中魔术师特质可能会觉得表达得最舒适自在？

## 导引式冥想

注意某个你很难相处的人。想象一下你接触到自己的本我智慧，然后，想象与那人的本我智慧对话。当你回到日常生活中，再次与那人碰面时，注意一下，你与他的关系是否有所改变。

倾听内在的对话。如果你听到自己内心正在对自己、别人或某事给予负面评语时，就将它改为积极正面的评语。比方说，如果你发现自己正在想："我永远也无法吸引我所喜爱的人，我太矮、太胖、又不聪明。"就将它改为："我的内心和外表都很迷人，我能吸引那些和我一样迷人的人。"让自己感受一下后者所带来的积极正面感觉。若一开始，你因为怀疑以至于无法有正面评语，请再继续想，直到你找到一个让自己舒服的正面评语为止。它可能是："我吃健康食物，而且读些好书，所以我会吸引那些爱好健康智慧的人。"请注意，思想的改变如何改变你的生活。

# 第16章 智者

统治者原型和魔术师原型都想操纵现实世界，将负面不好的环境改变为正面积极的。然而，智者原型却很少或一点儿也不想去操纵或改变现实世界，他只想了解世界。智者原型的使命，就是找到与自己、与世界、宇宙有关的真理。完全发展的智者原型，不仅追寻知识，更要求得到智慧，就如同这句格言所说的：“追求真理的人，真理会让他得到自由。”

智者每日萦回于心的重大问题是：“什么是真理？”因此，他会像猎犬般侦察搜寻事物表面之下的真理。医生、心理学家和所有的助人者，也都需有追寻真理的精神和行动，才能因应病人的实际情形给予适合的诊断和治疗。咨询顾问和经理在分析造成公司困难的真正原因，辨明公司真正的机会与长处时，也要有追寻真理的精神。学者则是典型的真理追寻者，他们的生活都奉献在追求更高深的知识上。

也许生活中最自由自在的时刻，就是寻找到真理的时刻，它照

| 智者 | |
|---|---|
| **目标** | 真理、觉悟 |
| **畏惧** | 欺骗、幻觉 |
| **对困难的反应** | 研究、了解、超越 |
| **任务** | 获得知识、智慧、开悟 |
| **恩赐** | 无神论、智慧、不执著 |

亮了我们的生命、解开困惑、澄清心灵，使我们知道该做什么事。就好像酗酒者酒瘾再犯时，便知道自己该寻求帮助；或是个人觉察到他因自身问题而无法体会爱和与人亲近时，就是他体会到真理而知道该做什么的时刻。往往这些深刻的领悟能让我们观照到自己的自负与夸大，以及这种自负夸大如何限制了我们的生命和自由。智者原型帮助我们放下对自我的执著，活出更真实的内在。**面对生命的真理，能使人活得既有尊严又谦卑。**

## 锲而不舍

神话故事中，追寻真理的人所要面临的挑战是，要解开自己为何要生、别人为何要活以及宇宙为何存在的谜。然而，如果我们心智太过理性和一板一眼，我们就只能了解一小部分的真理，因为我们内在的智者有如古典神话中的卡桑德拉（Cassandra）一般，虽然能预言事实，却无法被人接受和相信。大多数时候，智者会以谜语方式（如人面狮身兽，或导师以及禅师所使用的看似无解的公案）、金句格言（如耶稣和大多数的灵修导师的话）或是符号象征（如艺术家、诗人、能见未来者所使用）等方式来表达真理。

真理会以许多不同的方式表达，而追寻真理者也会学习如何通过不同的方法来追寻它。这就是为何在学校里，我们要学习不同的认知了解模式，并且探索自然科学、社会科学、人文艺术、哲学和宗教。这也是为何我们要学习了解头脑如何运作，以及如何站在不同的观点来理解事情。

真理追寻者明白理论与实务配合的重要。我们不是用数学计量的方式认识上帝，也不是用祈祷或反省的方式了解人口统计。**科学或许可以教导我们认识物质世界的真相，但它对人类真理的追寻却**

**毫无用处。**

真理追寻者明白，追寻的模式往往预先注定了结果，答案往往依追寻的方向和探究的方法而有所不同。想除去自我的主观意识相当困难，往往我们越想过滤掉它，它却更控制了我们。

**通常我们只有在开始探究真理后，才发现自己很少看到事情的真相。**就某种程度而言，真理只是我们内在的投射。事实上，心理治疗的主要贡献就是帮助我们破除这些心理投射，使我们得以见到真理实相。

心灵追寻者以客观冷静的态度超越自我投射，使我们能经验到真理，不管我们是否正处于学习阶段、在思索人生下一步、或是在探索心灵，每个人内心中追寻真理的意念，都会希望我们能超越个体的有限性，以体验某种客观的真理事实。

当我们致力于心灵探索时，想直接体验绝对真理的我们，却常觉得气馁。各种不同的灵修方法，如犹太教、伊斯兰教等，都鼓励人慢慢来。事实上，所有这些探索绝对真理的灵修方法，都非常小心谨慎，以使未准备好的心灵不致在面对真理时狂喜失常。

在静坐中，我们内在追求真理的智者，以一种超越思想、感情和欲望的态度，只是如如不动地观照心念的起落。静坐可以加强我们内在的客观冷静能力，使我们在面对内心深处的渴望和问题时，能不为所动。它让我们知道，我们不是自己的思想，也不是自己的情感。因此我们不再是思想情绪的囚犯，不再听任恐惧和欲望的指挥。有的时候，这个内在的观察者，能让我们自感情或思想中暂时释放出来，并让我们超越个人的心智和情感，而进入一个更原始的真实状态。

借着这些灵修方法，人们首次体认到人类生命的极端主观性，

它能够帮助我们接触到自己内在、外在和宇宙的真实状态。因为除非我们能认识到自己的主观偏见，否则就无法超越个人界限而看到真理。这也就是为何想追寻真理的人，必须先探索自己心灵的原因。因为只有通过探索的历程，我们才能找到自我（identity），并且清楚地知道自己是谁。

在探索的过程中，直到此刻，我们才能发现到个人的主观真理，并将它表现出来。这时，真理的追寻者就应该超越个人，并与真理事实建立起关系。

在最近一次广播节目中，我提到每一个人都有责任探索个人的内在，找到个人的真理。于是，一个人打电话来说，他不想只寻找“个人的真理”，他想寻找“绝对的”真理（The Truth）。其实我们每个人内在的智者所要追寻的，正是那绝对的真理。在刚开始追寻真理的天真阶段，我们总以为要找到好老师、寻得正确的修行法门，或是相信老师所教导的和确实遵守修行法门是很简单的事。一张汽车保险杆的贴纸上，有这样的词语：“上帝说的，我就相信，事情就是这样。”

然而，越是深入追寻真理，真理就好像越来越复杂。由于认清了自己的主观态度，追寻真理者会有一种谦虚的态度，也就是说，我们每个人所看到的，不过是绝对真理的一小部分罢了。虽然我们渴望了解全部真相，但是我们永远不可能真正达到这个梦想，因为没有任何人可以以一己之力单独做到。

## 追寻真理的阶段

威廉·柏瑞（William Perry）在大学生认知发展的九个阶段中，描述了智者的发展历程：前两阶段是“二分对立”的对待性差异，

我们想找到绝对真理，而且相信一定可以找到。我们以为有一个二分对立的世界，其中有些答案是正确的，有些是错误的，我们相信真理是存在于权威人士那边，如果权威人士没有找到真理或不与我们分享真理，我们就会严厉地批判他们。

| 智者的层次 | |
|---|---|
| **阴影面** | 疏离、没有感觉、象牙塔、超脱一切；批评、判断、傲慢自大的行为态度。 |
| **内在召唤** | 困惑、怀疑、深深渴望找到真理。 |
| **第一层次** | 找寻“真理”和客观性。 |
| **第二层次** | 无神论、觉知到真理的多面性与复杂性、所有真理都是相对性的；接受主观是人的一部分。 |
| **第三层次** | 体会到最终真理，智慧。 |

如果继续追寻真理，我们会开始发现，大师或专家们也时常意见不一，最后我们对他们的信心就会降低。最初，我们可能从学校、媒体或父母的吵架中，而逐渐降低信心。但是迟早大多数的我们都会对权威降低依赖。那时我们才会依权威所告诉我们的方法，自己去分辨谁的道理才对。

当幻想破灭时，我们才会开始觉醒。事实上，从追寻真理的角度来看，这种幻灭是一项恩典。它使我们开始认清，如果连大师们都彼此意见不一，那么也许世上并无所谓的绝对真理。在柏瑞书中的第三、第四阶段（真理的多样性）提到，此时我们可能会觉得每个人的道理都一样好，或者我们会只想迎合权威，认为权威是对的。

如果我们急于找到真理，可能就会教条式地紧握住某些“新真

理”（new truth），直到我们不再相信新真理为止。像是因发现真理的复杂多面而失去信仰的年轻人，可能会发现某个政治哲学而紧握不放，一如当时他对他的宗教信仰般。然而，迟早他对政治的信心也会粉碎。

如果我们持续成长，当我们发现世上并没有绝对真理时，我们在精神思想上会经历到一场真正的革命。但困难的是，很少人能放弃自己认为存在的真理。如果我们能真正放弃找寻绝对真理，我们才会相信所有的知识都是相对的。在柏瑞所说的第五个阶段中，虽然没有绝对的正确答案或正确道路，但我们会开始觉得某些答案或道路比别的要好。而且也会以一些评估方法（不是绝对正确或绝对错的方法），来参考比较为何有的会比较好。

此时，我们开始了解为何来自不同文化的人也该有相同的权利，以及为何他们会以与我们完全不同立场的观点来看世界。我们学会以作者的意图、类型、文化内涵、目的等来评估一篇文学作品，而非以一些“伟大的文学作品”的“永恒标准”来评断。我们也发现，许多宗教教义或多或少都有些道理，并能知道哪些宗教教义中的道理比较接近或偏离真理。

柏瑞在最后的第六、七、八、九阶段中，描述人矛盾挣扎于各个不同的真理间。第六层次中，我们了解到，自己可以在一个相对的情形下，靠着个人的选择而主导自己的方向。

此时，我们就不需要因着自己的研究工作领域是最好的、自己的伴侣是最完美的、或者自己所追寻的真理才对、别人的都不对的理念，来选择自己的研究工作领域、人生伴侣或追寻真理的方向。承认没有绝对正确的真理后，意味着个人是因自己所作的决定正好适合自己而选择，而不用揣测别人是否觉得合适，因而也能接受别人做与自己不同的选择。

第七个阶段，我们开始肯定自己的抉择。第八个阶段，我们开始体验和经历自己的抉择。也就是说，我们开始去发掘，在那个领域里到底有什么？与某人在一起到底会如何？或是某个探索、某个追寻真理的道路到底如何？当然，此时我们有时会重新考虑并且试试别的选择，最后，我们终于能坚持自己的肯定（第九个阶段）。但是除了以上所有阶段外，从世上没有绝对真理的观点来看，其实是选择、承诺和肯定，使我们能在这个世界上展现我们自己。

## 最后阶段

我相信还有一个最终阶段，在柏瑞的研究中并未提出。部分原因是因为这个阶段已经超出了大学生的学习生涯。这个阶段是从灵魂或心灵的角度，重新再来寻求绝对真理。不过，就如荣格所提醒我们的，这个再追寻是中年以后的任务，而不是属于年轻人的。我要再次提醒大家，追寻真理有好几种不同的层次，在这个阶段，追寻永恒真理与只是单纯天真地想找到真理是不同的，因为此时追寻者已深刻地了解到，想要知道超乎个人有限经验的任何万物，是极为困难的。在这个阶段，我们从一些伟大的追寻真理者以及不同的宗教大师们身上受益最多。

真理之所以如此复杂或难寻，是因为人们对现实真理有先入为主的观念，所以就看不到它了。

我们要知道，了解知识的相对性，是理性智力的最高任务。但是，还有一个更高的境界存在，我们必须能够超离思想和情感，并且不取不舍地观照它，才能有所领悟。这样一个不执著的态度，能使我们了解我们并非如自己所预设的想法，我们也不是我们的情感。这个不执著的态度，使我们无须借由特别的方法也能体验到真

理，而这个真理只能通过体验而得到，它是无法被测量或写成法典的。

艾垂莉思·夏（Idries Shah）将智力（Intellect）解释为：“一连串交替控制你的心灵意识的想法”。因此智力对我们而言，可能永远都嫌不够，同样的，因为我们的感情会无可避免地附着在一切事物上，所以我们也同样觉得情感永远不会被满足。在伊斯兰教的修行方法中，有一个超越智力或情感的阶段，称为“真实智慧——理解力的工具，它存在于我们每个人的内在。”这个真实智慧能帮助我们体会超越的经验，这个经验也能让我们瞥见与宇宙合一的境界。这个境界就是所有追寻真理者所追寻的天人合一的境界，它同时也是使我们与宇宙万物产生关联的大爱。

然而，智者教导我们，人不应该通过拒绝思考或拒绝理性的方式，来达到与宇宙合一的经验，或与万物一体的大爱经验。事实上，我们应该先让心灵和情感发展到最高境界，然后才能以理性的智力和情感的同理了解来学会了解真理的相对性，如此我们才能既放下，又依然保有自我，并敞开自己的心灵去体会一个全新的实相。矛盾的是，除非等到我们真正认清人因为自己的主观意念而无法真正知晓每一件事物后，我们才学会放下追寻，不再企图去了解什么，这时真理才会如一项恩赐般降临到我们的生命中。

在某些时刻，智者会停止追求所谓追寻真理者所追求的知识和智慧，甚至此时的智者，会要我们完全放下个人的妄想和执著，以调整个人与真理之间的差异，否则人永远不可能得到真正的自在。此时的真理追寻者并不会对何谓真理有所挣扎，而是以更开放的心灵来了解什么是真理。

这就是约翰·海德（John Heider）的《领袖之道》（The Tao of Leadership）书中所说的：“不需要奋斗、行动或改变，而只是去了

解和接受任何情况下所发生的事实。”**现代有关帮助人达到心理健康的教导，也都强调放下虚假，真实地面对我们的希望、恐惧、脆弱和伤害。只要我们仍戴着面具，想表现得比真正的我还要好时，我们就永远不会变得更为睿智。**

真理追寻者的课题不在于是否能找到最终的真理，而是在于你能否接受它。这就像是除非有一台好相机，否则就算有最美的落日，也无法拍到好相片。同样的，**除非我们开发自己的心灵、情感和灵魂，否则纵使永恒的真理就呈现在我们眼前，我们也看不到它。事实上，这就是为什么苏格拉底要我们去“认识自己”**。如果我们对真理之前的滤镜（自我）一点都不了解，我们就永远也无法知道自己的主观意念如何扭曲了真理实相。

人都需要彼此，因为如果独自一人，我们就只能经验到自己对宇宙的主观意识。当战士原型在生命中起作用时，我们会反抗议论，甚至会为不同的真理信仰而作战。然而，当智者原型支配我们的生命时，我们会发现应该要聆听彼此，而只有如此，我们才能拼凑出某些相对的真理。

除此之外，我们也知道，人除了通过五种感官所得到的感受外，其他我们所经验到的任何真理事实都是一项恩赐。我们无法凭自己的力量获得这些真理，我们只能粹炼自己的心灵、情感和灵魂，然后等待奇迹来临。睿智的智者知道，只有通过奇迹，我们才会经验到永恒的真理，或者是启发新的思想！

## 智者阴影

当我们被智者阴影笼罩时，会有与现实分离的感觉，周遭所发生的事物，甚至于内心中的思考意念，都好似与我们距离遥远。我

们知道发生了什么事，但却相当麻木没有任何感觉。

因为我们极力不去执著，所以对人、对事、对理想，都无法给予承诺。有时我们会欺骗自己说，这样会给我们自由，但其实我们并未得到真正的自由，我们只是害怕给予承诺，以至于不能真正地与任何人或任何事产生关联。

甚至于，智者阴影常常会过分执著于完美、真实和正确，以至于无法容忍正常人所具有的情绪和软弱。这样的智者很容易走向玄秘的修行方式，而且经常因一点点的不完美就轻视自己或他人。然而，天下根本就没有十全十美的事物或人呀！

或者，智者阴影是如此地被相对性（对/错）所控制，以至于不可能真正去做什么，他会说，当不知道什么是真理时，人怎能有所行动呢？这样的人无法爱人，因为他不知道如何才能确定这人是否就是自己生命中的正确对象。这样的人也很容易愤世嫉俗，因为他过分执著于他觉得自己无法确定任何事情，而且他又觉得所有的生命都是不完美的。

当智者阴影在我们的生活中作用时，我们常会被各种萦绕不去的念头所困，而企图以理智的方式去解答它们。如果不能以理性思考的方式来解决它们，我们就会不知所措，完全不会应付。由于生命中大多数的重要决定都无法以一种理性、逻辑的方式来做选择，因此，当我们一直尝试以理智来解答人生问题时，智者阴影就会掌握住我们，使我们的思考一直在兜圈子、永无解答。

智者阴影也因被局限在某些看待世事的方法上，而会觉得世事并不复杂难懂。比方说，被智者阴影支配的某些学术界专家，会被科学方法以外的其他认知方式所激怒。这样的人通常一点儿也不知道自己的主观偏见已经扭曲了原来应该是理性和科学的看法。在追寻精神灵性和诉诸情感的治疗中，智者阴影会变成反智份子，而且

不惜以拒绝思考来体验令人感动的神秘经验。

智者阴影以受限的眼界和反对知识的典型方法来控制知识，以使他们不至于受到威胁。通常，他们只知道那些与自己所学相符的方法，也就是他们所擅长的方法，于是在有意无意中，知识变成了一种可以向别人炫耀自己的优越感的工具。

他们的主要着眼点已经不是要获得智慧，而是借着知识来评断别人。他们将所发现到的任何片面事实都视为绝对真理。然后，他就依照自己所认为的片面事实来评断别人、捍卫自己，而将其他角度的看法都一概视为是天真无知、不足为论、或会危害人心。于是他从追寻真理转而为只知护卫个人的优越地位。

当智者阴影面控制了我们时，我们就会变得冷酷无情、心灵空虚、心理防卫，而且感觉受人威胁，我们也常会觉得自己被别人误解为一个教条式和保守的人。很多时候，我们觉得自己比别人优越，却不了解为何别人不如此看待我们。当我们献身捍卫真理时，我们甚至会为自己的不被人了解而惋惜，好像我们正在护卫着真理之火，使它不被人踩熄。

## 不执著

追寻真理者的最高境界就是去除执著和妄想。如果我们完全依赖甚至迷恋某样东西，我们就会因看不清真理而扭曲了自己的判断。如果我们觉得只有某人才能给自己带来快乐，那么我们就只是通过自我需要来看待某人。我所注意的就只是他能否与我在一起，而可能完全忽略了他其余的部分，甚至由于我们彼此的依附如此之深，如果对方离去，就会令我们感到极大的痛苦。

我们若对工作、理想、嗜好或自我有相同的执著时，也会产生

如对人执著般的痛苦。如果因为发生任何事情，而使我们与所执著的事物分离，就会陷入极大的绝望和痛苦中。佛教的修行清楚地告诉我们，执著和欲望是所有烦恼痛苦的根源。我们之所以痛苦，是因为我们相信自己需要某些东西，或者希望它们是真实的，如果不是的话，我们整个人就会崩溃。

追求真理的最高境界就是学习不执著，正如肯·基斯（Ken Keyes）在《高层意识》（The Handbook of Higher Consciousness）中所说的，学习将我们的执著和迷恋提升为选择性的嗜好。将执著提升为嗜好，并不意味着我们不需要任何事物，它意味着我们认清了自己所需要的事物，只不过是一件较喜欢的东西（preferences）而已，并不是一定需要的（needs）。它就好像你“想要”和某人结婚、“想要”某件差事、“想要”健康、“想要”足够的金钱和相当的地位等。

但是，如果因为某些原因，而使你失去所爱的人、失去工作、身罹重病、或是贫穷困顿，我们也觉得没有关系；这些失意也许不是我们所喜爱的，但是依然可以接受。在《沉溺与恩典》（Addiction and Grace）一书中，杰拉尔德·梅（Gerald May）说到，人永远都没有办法从自我癖好、迷恋或执著中完全超脱出来。**当我们觉得内心有所束缚时，我们就认为自己一定要拥有某些东西才会快乐，此时，我们便有机会打开心房让大爱（grace）来治疗我们。**肯·基斯也强调以“观照本我”来做自我治疗的重要性；因为只有当我们看到因执著所引起的痛苦后，我们才能得到自在。

如果我们执著于别人的赞美或恭维，事实上不管结果如何，我们都是被束缚住的，而且在日常生活中也会有痛苦。那么，唯一真能让我们自在和快乐的方法，就是将我们对生命的控制权，托付给超越个人的大能和智慧。对许多有宗教信仰的人而言，这意味着将自己交付

给上帝；在戒酒团体的第十二阶段计划中，指的是将自己交付给更高的力量；以通俗心理学的观点来看，就是信赖我们自己的选择智慧。

将自己交付出去，并不意味着我们应该放弃渴望。事实上，**若一个人尚未经历执著，就先选择了智者的不执著，是非常危险的。**我们必须先经历爱自己的工作和他人，拥有确定的价值观和想法，然后再去感受内心完全的失望和失落。**在经历这些执著和承担之前就想要不执著，只会使人变得麻木和绝望。**

但是，对于一个已经尝过执著滋味的人来说，再次学习不执著的爱和承诺，则会带来自在感。这意味着可以爱人，但却不执著于他们的人或他们的赞许。所以，当该放下对他们的依附时，我们就不会紧抓住他们。这意味着，我们可以完全投入我们的工作，而不用执著工作的结果，也意味着纵使我们明天可能会发现某个更真切的道理，而发现自己的先前想法非常天真幼稚或老旧过时，但仍能自信地与人分享我们现在的所见和了解。

最后，我们甚至要学习“放下”对痛苦的执著。**痛苦让我们学会开放自己、信任别人，放下执著。**但大多数的人和文化，都认为痛苦基本上是有益的，忍受痛苦是一种美德，人最好不要觉得自己已经很好了，成就是来自奋斗和挣扎，所有的快乐都必须先经历痛苦。

当我们学会停止与生命搏斗，而且信赖它的一切过程和安排后，我们就不再需要痛苦。事实上，借雪莉·鲁斯曼（Shirley Luthman）的话：**当我们能够让自己去爱人、被爱以及接受生命的丰饶和创造力，当我们不再无谓地将自己塞入不适合的生活中，而能让自己去体会真正快乐的生活时，身心的自在和喜乐就很自然地成为我们日常生活的经验了。**

就是这最基本的放下执著，使我们得到自在喜乐，并为我们探索愚者原型铺路。

## 练习

想想看，你的生活中，智者特质在什么时候出现？什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 在你的生活中，智者特质表现得多还是少？过去表现得多还是现在表现得多？未来会出现得更多次吗？它常表现在工作上、家庭中、梦境中、幻想中或朋友身上？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁被智者原型影响？

3. 在你的生活中，有没有什么智者特质，是你希望能以不同方式表达的？

4. 每一种原型都以不同的方式表达，花一些时间以图画、剪贴来描述，或用一张自己穿着特别的服装或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的智者特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？在什么场合中智者特质可能会觉得最舒适自在？

### 导引式冥想

想象自己与一位认为你很睿智的年轻人在一起，想象一下你是如何遇到这位年轻人的，以及是什么原因，使这位年轻人尊敬你。在幻想中，让自己体验与这个人在一起时，你告诉这位年轻人一些关于人生的事。注意一下自己当一个年长智者时的感觉如何?

# 第17章 愚者

睿智的统治者会以一位宫廷愚者或弄臣，来表现生命的欢乐以及娱乐自己。然而，这不只是弄臣的唯一功能，它还能直言犯上，劝谏统治者傲慢自大的危险，并借着打破陈规、宣泄被禁止的意见、行为、情感，使国境内得以保持平衡。

威廉·威利弗特（William Willeford）在《弄臣与国王》（The Fool and His Scepter: A study in Clowns and Jesters and Their Audience）书中把弄臣丑角和国王视为一对。当宫廷愚者开国王玩笑时，一点都不值得惊讶。威利佛特说，国王的作用是发号施命，但如此做就必须排除某些阻力。而弄臣则是国王与被排除的势力之间的桥梁。借着这种联系的力量，来体现“圆满完整的理想，使国境恢复初期未分裂的状态。”

如果统治者原型所代表的是自我（the Ego），那么，愚者原型就代表着超越自我的完整圆融展现；这个完整意指一种精神上的完

| 愚者 | |
|---|---|
| **目标** | 享受、快乐、活力 |
| **畏惧** | 暮气沉沉 |
| **对困难的反应** | 戏耍、开玩笑 |
| **任务** | 信任过程、享受过程 |
| **恩赐** | 快乐、自由、自在 |

整，而且不是建立在排他性的基础上。因此，愚者原型既先于自我层次而存在，又远超过它并且取而代之。因此愚者既是探索之旅的起程，也是终点。

## 内在的愚者原型

愚者原型与我们常相左右、未尝须臾分离。事实上，它的出现甚至比天真者原型还早。愚者是内在小孩的一面，它知道如何游戏和享乐；它是我们的活力来源，它以原始的、孩子般的、自然的、好玩的创造力来表达自己。

愚者没有道德观念、无法无天、目无尊长、不受拘束、目无法纪。天真者的善良、服从和孤儿的敏感、易受伤害，只不过是所谓的小孩状态中的一部分而已。愚者有小孩般想尝试一切、甚至想做一些被禁止之事的欲望。而他们也有神奇的能力，知道如何说谎以避免父母的处罚。对这种行为，我们既不认为它好，也不认为它不好。若小孩有这种行为时，我们会认为他“顽皮”；若是成年人有这种行为，我们则认为他“不负责任”。其实，过度乖顺、从不破坏规矩的小孩（和成年人）以及总是惹麻烦的小孩，同样都值得担忧。

克里希那（Krishna）大师小的时候，很喜欢戏耍他的母亲，他总是因开她母亲的玩笑开得太过火，而造成一些伤害，但是，有的时候他又会非常同情她。有一次，母亲想将他绑起来，但不管她用多少绳子，总是太短而无法将他绑住。最后，当他看到母亲因大受挫折而失望时，才让她将他绑起来。耶稣就比较没有这类调皮的故事，但是，在他12岁的时候，他逃离父母，最后当他们在庙里找到他时，他正在向当时的老师们宣讲什么是智慧呢！

当内在的愚者原型支配我们的生活时，我们就会以天生的好奇

来探索世界，创造单纯的快乐；活着只是为生活本身，他不去思考明天，也很少顾虑传统、道德、或别人的看法。本书所谈的12种原型，只有愚者知道如何“活在当下”。

当内在的愚者原型在生命中起作用时，我们会被好奇心驱使，而想去探索世界。而当我们不想负责任时，至少不为别人负责时，是因为我们想要尽可能地自由自在。这意味着没有职责、没有任务、没有期限，甚至没有人际关系的需索。

偶尔它会表现得荒诞不经，比方说换个反传统的发型，或者发展出一段别人认为完全不合适的关系，完全无法无天。可能有人会想，这些只是青少年的怪异时尚，但是在中年危机时期，它有可能会再度出现，当然这也是青少年时的我们，持续在成年人生活中扮演角色。这就好像在玩扑克牌时，那个可以当任何点数用的“飞牌”（Joker）在任何地方都有可能出现。

在成年人的生活中，愚者原型主要表现在创造、发明、制造上；但是如果我们让它表现在生活中，他会给生活增添许多乐趣。当我们年老时，也是愚者原型让我们能放弃追求成就、理想、不平凡，而能够安享晚年。在生命的所有阶段中，愚者使我们免于无聊，因为它有无限的创意点子和逗人趣味，使我们免予生存的绝望。因为他太忙于享受此刻的生活，而没有多余的精力浪费在哀伤生命没有秩序和意义。当愚者原型出现在我们的生命中时，虽然我们会给自己带来一些麻烦，但是我们会非常活泼愉快又有生气。当生命中缺少愚者特质时，我们可能会自命不凡、紧张压抑、食欲减退、疲倦无力、无聊沮丧或缺乏好奇心。

愚者性格常常在生命最痛苦时出现：当心爱的人过世、当失恋或失去工作、当对人失去信心时，突然间我们发现自己还是会笑，这时就是愚者在提醒我们，**纵使在最糟的时刻，生命仍是美好的。**

无论是选择朋友、工作、爱人、信仰、或修行方法，愚者原型所作的决定，几乎毫无例外地，都是基于享乐原则。如果它觉得好，那就是好；如果它觉得不好，那就是不好。愚者对生活有强烈的兴趣，从肉体享乐、想法、经验，甚至对精神上的幸福，都有极强的兴趣。所以往往是我们内在的愚者对体验生活、对冒险的渴望，而促使我们去从事内心的探索，以臻至觉性圆满的境界。

## 愚者原型与现代社会

愚者特质最能应付现代社会中的荒谬现象，以及官僚制度中的难以捉摸。比方说，没有人敢勇于负责、毫无效率的公文程序和堆积数尺未办的公文。

当愚者原型以无赖狡诈的行为破坏规矩时，除了当它表现在不好的地方之外，其实那种破坏行为很有意义，并且能使人愉快。比方说，梅·韦斯特（Mae West）的幽默，在她那个年代，就是一种诽谤中伤传统性别角色的幽默。但是她却被接受了，而且，她甚至因她的粗鲁无礼而赢得了名声和财富。愚者原型常常会以幽默的方式来破坏社会的标准，因为幽默能避免引起过分的敌意。贝蒂·米德勒（Bette Midler）的幽默掺入了夸张了的性，再加上无赖式的笑话，为现代女性的愚者角色提供了很好的典范。

愚者的政治理念是无政府政治。如艾玛·戈德曼（Emma Goldman）的革命性思想，就从未与渴求自由和玩乐的想法分开。她的口号是："如果我不能自由跳舞，我就不要参加你们的改革"，道出了自波士顿茶会（Boston Tea Party）到20世纪50年代的痞子（Beats）和20世纪60年代的雅皮（Yippies），美国无政府主义者的政治理念。

## 愚者、英雄、宇宙观

愚者之所以会成功，有时只是因为他们的天真看法。威廉·威利弗特表示，真正的英雄在开始探索之旅时，表现常有如天真无知的傻子。在格林童话《金鸟》（The Golden Bird）的故事中，三兄弟中的两个哥哥以传说的所谓聪明方法来找寻金鸟，然而都失败了。反而是最年轻无知、最没有经验的弟弟，却以截然不同的方法，成功地找到金鸟并赢得公主的青睐。

愚者原型能使我们的生活轻松愉快，即使受挫也有再次尝试的能力。卡通中的人物都是这种愚者角色，他们彼此互相攻击，以挖土机彼此碾压追逐，但却没有人真正受伤。

我们若没有愚者原型的特质，就不知如何享受人生。它让我们能及时行乐，甚至只为了体验生命中的起伏，对逆境也能甘之如饴。它也使我们在生命中没有任何曙光时，心中依然怀有期盼和希望。所以，谁能没有它呢？

但是，有许多人的生活中确实没有它。因为我们的社会似乎太过严肃压抑，因而使得许多人的生活中缺少欢乐，甚至更糟的是，生活中充满了嘲讽。恩妮德·韦尔斯弗特（Enid Welsford）在她的经典之作《愚者探源》（The Fool：His Social &Literary History）一书中，对愚者原型特质的结论是：“轻松浪漫的喜剧其实是严肃正经的文学作品，因为它让我们先尝到人生的真理现实。愚者其实比人道主义者更为睿智，而且小丑般的行为不会比神化后的人性更轻浮。”

## 嬉戏者

不管是神圣化或人性化的愚者原型，它都与童年的纯真自然有

关。特别是当它以无赖般的行为来破坏规矩、喧闹嬉戏时，它总是表现出善于欺骗的特质。他们有如宫廷中的弄臣，善于机巧创新，总能想出一些新花样以避免无聊。

在威尼伯格故事集（Winnebago Cycle）中的主角魏克匠克格（Wakdjunkaga），欺骗鸭子说，如果它们闭上眼睛跳舞，他就为它们唱歌。然后，当它们在跳舞时，他就一只只地将它们勒死，然后放进袋子里，直到有一些鸭子终于发现到他的诡计，才赶紧飞走。他的诡计虽然会让鸭子送命，但是却不会邪恶凶暴。他只是以他无比的智慧抓到最肥美的鸭子，并给了自己一顿丰美的晚餐。

愚者喜欢较量心智，甚至在最危险的情况下也乐此不疲。也许是因为他喜欢以玩笑诈骗来得到他所要的乐趣，而且，愚者也不容易被骗。他们常常能看穿别人的用心，因此不像天真者般常受愚弄。愚者也会因为喜欢玩“游戏”而上钩，许多时候，他会扮演天真者或傻瓜，以机智胜过想诈骗他的人，例如，他会假装是个玩牌新手，以赢得更大的赌金。

在最低的层次，游戏只是为个人利益或好玩而已。小孩喜欢玩，他们讨厌无聊，如果没有足够的正当游乐，他们就会玩些不正当的游戏，像是喧嚣吵闹、调皮捣蛋等，好让父母上钩。

小孩在许多时候，都是在顽皮恶作剧，他们之所以如此，是在发展他们的创造力。孩子爱玩捣蛋的天性一点都没有错，如果我们只是让小孩子坐在学校的椅子上，做一些无聊又重复的功课，也就难怪他们会缺乏创造力了。当然，这也就是为何后来有许多大公司必须花费大笔钱，来供那些主管们嬉戏玩耍，好让他们的思考较有创意。

其实，许多时候大多数的成年人也在玩游戏。那不仅是纸牌、网球或是指手画脚等游戏，而是政治游戏；他们在工作上、在家庭

中、在团体或政治组织里都玩这种游戏。当无聊时，他们也会制造些喧闹骚动的场面，以产生戏剧性的危机效果好让自己忙碌。在艾瑞克·伯恩（Eric Berne）的沟通分析术《人们的游戏》（Games People play）一书指出，只要我们继续玩这些大人的游戏，我们就会不切实际，也不能彼此亲近。这种游戏中的危险处，不在于他们所玩的游戏，而是他们已被自己的愚者原型所愚弄，以至于不知道自己在玩游戏。这种情形通常意味着他们的愚者原型受到压抑，并且以负面的形式支配着他们。沟通分析能够帮助人们改变所玩的游戏；它可以使人觉察和意识到自己所玩的游戏，然后才可以自己决定要不要继续玩那些游戏。

**愚者原型的层次**

| | |
|---|---|
| **阴影面** | 自我放纵，怠惰、贪吃、不负责。 |
| **内在召唤** | 无聊、厌倦、希望生命中有更多的乐趣。 |
| **第一层次** | 生命是一场游戏，为好玩而玩。 |
| **第二层次** | 用聪明才智来戏耍别人、避免麻烦、遇到阻碍就迂回而行、说实话而不会被处罚。 |
| **第三层次** | 完全活在此时此刻，为生命本身而欢喜，活在当下。 |

当我们意识到自己所玩的游戏时，那些游戏就可以用在更高的目的上，而不只是娱乐、获取利益或报复而已。唐璜是卡罗士·卡斯塔内达（Carlos Castareda）小说中的主角，他逐步戏弄卡斯塔内达，让他从另一个不同角度来看世界。许多大师会以愚弄学生的方法，诱导他们学习。甚至于在被规则捆绑住的官僚机构里，利用一些手段将事情做好，也是愚者原型的正面运用。

因为愚者是个形象改变者，它能从许多不同的角度来看待世界，因此他可以用传统角度和非传统角度来看待现实，他能帮助我们用创新的方法来解决问题，或者以完全不同的眼光来娱乐自己。因为这些理由，当改变已成为社会的主流力量时，它依然能够活跃在社会的遽变中。

## 愚者原型的阴影面

当原型的能量没有被宣泄时，它就会变成破坏社会的负面力量。这时，它不是自我的朋友，它会用操纵控制、机巧诈骗、不利于己的行为，而不是以充满活力、戏谑好玩、新奇创意的行为来表现。

负面的愚者特质可能会表现出未受控制和训练的懒惰、不负责、贪吃、好色等感官享乐。当社会中被认为是中坚分子的人物，如企业家、国会议员等，突然传出他们染指金钱、酗酒用药，或传出绯闻时，就是愚者原型的阴影在作用了。这种情形通常就像一个人完全被分成两半，一半是保守传统的生活，另一半是无可遏止的贪婪、欲望、不知足等自毁行为。

典型愚者原型阴影的两个早期形象是天真无知和精神异常。它使得我们一直处在愚蠢无知和不自觉的状态中；当它控制我们时，我们无法让自己从所作所为中觉察到自己的内在，然后，我们的言行可能会像小丑般，甚至于一点儿也没有觉察到自己的愚行。

当自我崩溃、潜意识蜂拥而出，搅乱意识层面时，愚者阴影会使我们不复平日的精神状态，而我们的意识层面也会显得凌乱纷杂。结果不是必须重建自我，就是更被阴影控制。

愚者阴影有各式各样的伪装，所以没有人知道它什么时候会出来。当个人主要的自我状态为天真者或孤儿时，这种现象最为明

显。有时愚者的伪装是如此高明，以至于没有人会怀疑它的伪装，有的时候，我们会看到，外表是天真者特质的人，如何不断地给自己的生命制造麻烦，然而他们自己却完全不自知，反而认为自己是环境或他人的牺牲者。

西方基督教认为，人的口腹之欲和渴求肉体欢愉是魔鬼的诱惑，因而鼓励人们压抑。愚者特质对女性而言，更是一项禁忌。比方说在伊甸园中，蛇引诱夏娃反抗上帝的诫命，故事中的蛇和夏娃都有愚者原型的负面特质（魔鬼是愚者的阴影）。而夏娃致命的好奇心，则被视为是人类自天堂坠落凡尘的罪魁祸首。

当然，内在的愚者原型也会无可避免地反抗规矩，甚至连上帝的规矩也反抗；所以，人类失去上帝的恩宠，而被贬谪到人间，应该由它来负责。也许就是这个理由，所以，有一些理论家们（例如，荣格）便将它与“救赎者”（Savior）联结。他们认为如果我们不反抗，就不会开始自我探索，也因此无法得到救赎；不管这项救赎是以传统的宗教术语来定义（如宗教界之定义），或者是以心理学的术语来定义它（如本书之定义）。

发展良好的愚者原型能够帮助我们知道如何达到自己想要的目标，然而愚者阴影却以“这是要生存下去所必需的”为理由，来哄骗我们，如果我们不以酒精或药品来麻醉自己，我们便会因情感过多而无法承担。它也会告诉我们，亲密关系会威胁到我们的自我，并说服我们中止生命中前所未有的最佳关系。它教我们，为了要成功，我们应该一直工作不休息。这种愚者阴影以牺牲我们自己来作为游戏的代价。

愚者阴影也会创造沟通分析中所谓的“生命脚本”；在脚本中，它会告诉你，生活就是这样，若不如此你就会死。愚者还会告诉你，你必须依本书中所描述的任何一种原型来生活，或者以任何

一种沟通分析中所说的脚本来生活，否则你就会无法在世上生存。如果你想尝试别的方式，它会让你觉得生命危在旦夕。

通常愚者阴影会使人有自毁行为，它也极可能使人犯下一些违法犯纪、伤风败德的行为，它甚至会怂恿人去抢劫银行、挪用公款，或者与好朋友的另一半私通；而且它会辩称这些行为都是为了生存、为了报复，或是为满足个人需要的唯一手段。同时，它会说服我们相信，这些不法不义的行为不会被人揭发。

让自己挣脱阴影影响的最好方法，就是成为它的朋友。成为它的朋友后，我们所得到的不仅是精神上的进展，而且可以获得世俗生活的改善。当我们忽视愚者的阴影面时，它就会变得“卑鄙危险”，转而吞噬我们。最好给这头野兽一些美食、与它为友和给它一些快乐的经验，然后它就会变得和蔼可亲、温厚善良。

## 大智若愚者

愚者通常会借由拒绝或逃避生命中的艰难困苦来得到快乐。他只想玩乐、想逃避一切的艰苦，如读书、思索、工作，或许下承诺。它总是漫无目的地漂泊流浪、没有附着。

要使愚者从奸猾的无赖，转变为大智若愚的觉者，其关键在于爱。愚者不怕死亡或失落，但却害怕有所承诺。当它接触到爱欲（Eros）、学习与人产生关联、对人际关系、工作、理想、价值和上帝有所承诺时，它就能在生活中展现更高超的自我。在最高的层次，愚者会变得极为睿智和值得尊敬，他毫无心机、为人透明，并能品味生命中所有的愉悦。他再也不需要逃避或拒绝任何事情，因为事情无所谓好坏，一切都极其自然而且合乎人性。这个层次中，生命就只是单纯的存在。

在内在探索的旅程刚开始时，愚者与孩子一般没什么不同，他生龙活虎、天真自然、纯然自我、活在当下，最后达到大智若愚的最高境界。威勒弗特（Willeford）这样形容基督教的圣愚者（fool-saints），比方说杰克朋·达·托弟（Jocopone Da Todi 1230-1306），他“放弃了律师的职业，过宗教奉献的生活。有一次，他出现在一个村庄节庆上，除了腰间所缠的腰布外，他全身赤裸、背负马鞍、口衔马勒、匍匐在地、向前爬行。又有一次，他用某种黏糊糊的东西涂满全身，再粘上彩色的羽毛，然后突然闯入一场喜宴中。”

禅宗的修行方法也是圣愚者（holy fools）的修行方法。铃木禅师在《禅者的初心》（Zen Mind，Beginner's Mind）一书中呼吁我们烧掉房子（意即自我），完全活在此刻，“当你做某事时，必须要完全燃烧掉自己，就像一场大火完全烧掉过往，毫无踪迹可寻。”完全烧掉自我，让一个人不再刻意曲意奉承，以使他天生本具的智慧显现出来。因此，铃木禅师建议我们：“不要用任何故意的或表面的方式来改变自己，重要的是要用自己原来的样子来表现自己。”

禅宗的训练是要求人活在当下，个人与宇宙全然合一，没有世故、虚伪、预设，也没有自我中心意识，而且能完全信赖个体与宇宙互动的过程，这就是快乐之道。

因此，幽默在开悟过程中占了一个很重要的地位。莱克思·西克松（Lex Hixon）在《返本还原：宗教的开悟经验》（Coming Home：The Experience of Enlightenment in Sacred Traditions）中提到一位习禅者描述自己的开悟经验：

“半夜里，我突然惊醒。最初我的心灵一片迷雾，然后突然灵光一闪，我顿时领悟到，这心与山河大地、日月星辰迥然无别……霎

时间，波涛汹涌，一阵巨大的狂喜袭上心头，我放声大笑，哈！哈！哈！哈！哈！哈！根本就没有道理，一切都没有道理。哈！哈！哈！虚空分裂为二，张开它的巨口，大声地笑着，哈！哈！哈！”

当自我界限变得非常模糊时，这样的顿悟就会出现，我们几乎感觉不到自己与宇宙有任何分隔。

在谭崔（Tantric）的修行中也有类似的经验，伟大的印度教导师雷玛克里希那是一位典型的大智若愚者。莱克思解释说，雷玛克里希那认为自己不算什么，只不过是宇宙的神圣母亲克里女神（Koli）的小孩。

作为一个什么都不知道，也不用作任何决定的小孩，他会自然地说和做“他”要说的话和做的事。他甚至于不把自己当成大师或名师。当已开悟的学者宣称他是神的化身或神的光辉时，他坐在他们中间，不以自我为中心，心神陶醉在极乐之境，半裸着身子口里嚼着香料，重复地说：“如果你们说我是，你们就一定对，但是我自己却一点儿都不知道。”

在雷玛克里希那临终的时候，他四下张望，除了神圣母亲外，他什么也看不见。对他而言，所有的生命，包括他自己的生命，都是神的。这种境界对他而言是一种狂喜着迷、超越批判对立的境界，而且也完全超过自我的界限。物我之间的界限因而完全消失，而一切事物就是一个整体，就都是神圣的。

“悟道者”（Holy Fool）或“大智若愚者”（Wise Fool），代表旅途终了前发现的智慧。这个智慧让我们领悟到宇宙间的大笑话，也就是我们在内外到处找寻的宝贝，根本就不稀奇也从未远离过我们；事实上，它一直都在那儿。愚者原型帮助我们创造了自我，然后，又帮助我们放下自我，好让我们能够与万事万物合一、了无区隔，并发现万象圆融的大喜乐。

这种宇宙性的生命观，很难与精神失常有所分别，因为它与自我所关切的生活安全、适当言行和相对事实如此不同。事实上，愚者的另一种形式就是“疯子”。在珍·华格纳和莉丽·汤姆琳（Jane Wagner&Lily Tomlin）《寻找宇宙高等智慧生物》（The Search for Signs of Intelligent Life in the Universe）的著作中，特鲁迪（Trudy）是个现代的大智若愚者，她因发疯和神志不清，反而打开了心灵。

特鲁迪（Trudy）解释说，所谓的“事实真相”不过是“集体意识”罢了，而且“这种集体意识，正是所谓脱离现实的人的主要压力。”所以她决定不理现实压力。至于她的装疯卖傻，她说：“我若以右脑（理性）来思考的话，我永远不可能做这样的事，因为我担心别人会以为我疯了。但是现在当我发现自己竟错失了那么多的乐趣后，我就不担心了。”

层次最低的笑话，是以幽默来贬损他人；层次最高的笑话，则借着让我们苦中作乐和欣赏人性中共同的弱点（包括与我们不相类的人，如又丑又邋遢的人），来帮助我们看到愚者原型的观点。

愚者原型也让我们不加批判、没有幻想地享受生命、生活此时此刻和彼此为伴。杜鲁蒂的例子，说明了人不需要金钱地位、房子、甚至于理智，即使只是一个邋遢的丑女人，也能快乐地过日子；这个例子也帮助我们重获绝对的自由和纯然的天真快乐。

所以，这场内心的探索已然圆满达成，这也意味着我们又可再度起程进行探索，但是，这一次它会从另一个新的层面开始。因为我们已学会欣赏生命本身，我们不需要以拒绝来保护我们的天真，或紧紧抓住传统来保护我们的“社会地位”。我们知道自己可以放心地去信任，不是因为生命中未曾发生过不好的事情，而是因为我们已经知道自己的弹性和韧度。我们这个人，不仅是只有身体感官而已，我们的灵魂和精神，不仅能够使我们安然度过生命中的一切

情境，而且也能去欣赏生命的起伏。甚至于当睿智的天真者知道生命可能会是什么样子的时候，仍能将生命视为一项恩赐，去学习接受生命的全部。如同安妮·狄拉德（Annie Dillard）在《丁克溪之旅》（Pilgrim at Tinker Creek）所述："将死的人临终前的祷告不是'请……而是，谢谢'，就好像客人在门口向主人道谢一般。"就是这种对生命全体纯然的感激和欢喜之情，充满了愚者的智慧，使我们心生喜乐。

**练习**

想想看，在你的生活中，愚者特质在什么时候出现？什么地方出现？以什么方式出现？以及出现的频率如何？

1. 在你的生活中，愚者特质表现得多还是少？过去表现得多还是现在表现得多？未来会出现得更多吗？它常表现在工作上、家庭中、梦境中、幻想中或朋友身上？

2. 你的朋友、亲戚、同事或其他人，谁被愚者原型影响？

3. 在你生活中，有没有什么愚者特质，是你希望能以不同方式表达的？

4. 每一种原型，都以不同的方式表达，花一些时间以图画、剪贴来描述，或用一张自己穿着特别的服装或摆特别姿势的照片等方式，来表达你生活中的愚者特质。它看起来像什么呢？是怎么表现的呢？在什么场合中愚者特质可能会觉得最舒适自在？

## 导引式冥想

默想到目前为止最快乐、最享受的时刻，再想另一件快乐或好玩时刻。想象你自己正在讲述这些幽默的故事，继续想象下去，直到你发现自己大笑出来为止。

# 第五篇

## 敬重彼此的差异



# 第18章 从二元对立到完整合一——生命的发展模式

认识自己的生命与12种原型间之关联的内心探索之旅，帮助我们提升自我，并赋予生活意义。然而同样重要的是，我们也要以自己的独特性为荣，团体或个人都以不同的方式，通过这些内在的探索来提升自我。本书的第五篇，就是要帮助大家探讨我们的生命是如何的被个人的生命发展阶段、性别、文化和个人的独特性所影响（不是“决定”）。

这一章我们要讨论自童年到老年的生命发展，通过生命轨迹的清楚历程，让自己清楚地描绘出自己从童年到目前的生命旅途。生命中的每一个阶段，都会影响所出现的原型，在生命的每一个历程中，基本上会有两个似乎完全相反的原型出现，它们互相激荡而展现在生命中。最初，我们可能只会用这两种原型中的一种，这种策略通常也能让我们有所转变，但是不一定是以令人满意或完整的方式进行；我们虽然有所转变，但会觉得不完全。当我们学习结合这两种原型时，我们会觉得生命更加充实、生活更有效率。练习使用两种原型的方法，不是以一种原型打败另一种原型，或压抑另一种原型，而是彼此之间以互相尊重的方式共舞。这些配对的原型最先经验到的是彼此对立，但最终它们会产生一种类似阴阳的关系，也就是它们是一体的两面。当两个配对的原型，以阴阳互动的方式共存，而不是从两个完全相反的原型中选择出一个，生命中的问题就能获得解决。然而，就算配对原型的关系，已由二分对立变成了互

相合作，大多数的人仍会习惯性地以其中之一来主导。

如果你已做过“原型量表” （Heroic Myth Index），最好也能将本章的分析练习做完；然后你就能觉察到在生命的不同阶段、不同的配对原型，究竟是哪一个在主导。虽然我们最终还是要整合这些配对原型，但是在进行整合的过程中，先致力发展其中一种，并暂时压抑或忽略另一种原型，也是同样的重要。因为这样一来才能让自己到达那一种原型的最高阶段，到后来才容易整合同一配对中，也同样发展到最高阶段的另一个原型。所以不用急着整合，时候到了，自然就水到渠成。

如果你无法从自己的“原型量表”分数中，看出配对关系是否平衡时，就代表它们未被分化，或者配对已然整合。你必须想想看，配对中的两种原型，你是否都能应用自如了？如果答案是肯定的，就代表配对原型已经整合完成；如果这两者的分数都很低，或者你发现自己很难好好应用配对原型中的任何一个，就代表在自己的生命中，这一部分尚未分化出来。记住，如果你还年轻，因为没有太多人生经验，你的原型发展层次不高，是很正常的。

在探讨6个主要生命阶段（童年期、青少年和前成人期、成人期、中年转变期、成熟期和老年期）之前，请记住原型的发展与生命顺序并不相吻合。虽然原型的确帮助我们成长和发展，但是它们是独立存在的精神体（psychic entities）。它们可以在生命中的任何阶段，以任何方式出现。它们是伟大的文学、艺术、音乐作品的基础，除了帮助我们度过生命中的重大转折点之外，它们对我们的生命还有许多的贡献。

**生命的每一个阶段中，我们都必须要学会那个生命阶段中的特殊课程**；因此，借着学习特定的生命课程，就引发唤醒了与它相关的原型。我们可以在生命中的任何阶段，学习任何一种原型。但是，在生

命中的某些特定时刻，如果我们尚未学会某种人生课题，我们的心灵便会觉得杌陧不安。例如，愚者原型让我们有活在当下的态度，而且不需要有特定目标才能激发生气，如果我们到老年时，还没有发展出这种能力，那时我们会因为自己已不可能如年轻时一般追求理想目标或担负责任，因此我们会心情抑郁，闷闷不乐。

同样地，我们可以在生命发展中的任何阶段成为照顾者。然而若我们在该负责照顾别人的时候，尚未学会成为“照顾者”，我们便会觉慨然若有所失，而受照顾者也会有被抛弃、忽视和照顾不够的感觉。

然而，只要开始就不嫌迟：有许多人直到成年后，甚至老年时，才解开童年的问题。虽然理想中，我们最好在青少年期就已发展出一个较高层次的天真者和孤儿原型，但是很少人在青少年时能真正达到。如果他们童年时的创伤太深，以至于自己不能解决自己的问题，也许是因为到目前为止，他们还没有碰到他们所需要的帮助。

认清问题之所在还不够，问题本身会对生命产生重大的影响，它能让我们打开内在原型的能量，利用它来帮我们完成未完成的事情，它也能让我们看到我们需要什么样的帮助。如果问题偏向孤儿原型的特质，就需要利用专业心理治疗来治疗童年初期的创伤；或者，以参加团体或工作坊的方式来帮助自己。同样地，有战士原型问题的人，可能会从自我肯定训练中得到帮助。

虽然大多数功能正常的成年人，在每对原型中，至少也完全发展了其中的一种和另一种的部分功能，因此也能相当成功地通过生命的每一个阶段；然而却很少人能完全统整原型。其实每一个阶段（自我、灵魂、本我）的统整象征——圣婴、神、圣地，都在暗示这个整合是来自神性，而不是来自人。原型的整合，即使只是其中的一类配对，都是件了不起的成就。整合所有原型，实际上就意味

着开悟。然而随每对原型的整合而得到的好处，能帮助人以更合于人性的一般方法来整合原型。于是可能还是其中一种原型居于主导地位，但是两者仍有相当程度的和谐统整，使得我们得以成功地渡过生命的难关。

### 以生命课题来划分原型的配对

**安全**

| | |
|---|---|
| 天真者 | 天真者是堕落前的人，他住在或想住在伊甸园中。天真者给予世界的礼物是信任、乐观、相信事物本身所呈现的样子。在最低的层次时，会以否定或拒绝的方式来保护信仰；在最高的层次中，则以超越来支持信念。 |
| 孤儿 | 孤儿与天真者一样都期待住在安全的世界，但是，孤儿会觉得自己被背叛、被抛弃、被牺牲。在最低层次时，孤儿是牺牲者和愤世嫉俗的人；在较高层次中，孤儿只提醒我们自己的敏感脆弱和互相依赖。 |

**认同**

| | |
|---|---|
| 追寻者 | 追寻者探索内在和外在的实相，且愿意为达到自主而放弃安全、共享和亲密。最糟的时候，他们只是局外人；最好的时候，他们能找到自己独特的认同和爱好。 |
| 爱人者 | 爱人者借着发现自己爱谁和爱什么，而找到真正的自己。在较低层次中，爱人者只能爱少数人、少数活动或万物中的少数；在较高层次里，爱人者将爱扩展为享受和尊重生活中的诸般变化。 |

**责任**

| | |
|---|---|
| 战士 | 战士打败恶徒解救牺牲者。战士有义气、有纪律，对自我有极高的标准。在最低的层次中，他们不顾别人而恣意孤行；在最高的层次，他们适当地展现自己，使世界变得更好。 |
| 照顾者 | 照顾者照顾他人，甚至牺牲自己来照顾他人。他们为别人创造一个更美好的世界。最糟时，照顾者的牺牲是伤害或控制、支配。最好的时候，照顾者的给予是同情、诚恳、对别人有莫大的帮助。 |

**真实性**

| | |
|---|---|
| 破坏者 | 当破坏者在某人的生命中作用时，我们所看到的是悲剧和失落。最好的时候，这种失落会使我们更能接受新的想法、对人的理解和同情，更深切地认识自己的力量。最糟时，它会摧毁个人的人格，使我们只看到毁灭和破坏。 |
| 创造者 | 当创造者在人的内在作用时，会帮助人发掘或创造一个更合适的本我。最好的情形下，这个新的认同能够让人产生改变，以达到一个更满足、更有效率的生活。最糟的情形下，它只不过是个试验，而这个人会退缩，或退回到起步阶段，重新开始。 |

**权势**

| | |
|---|---|
| 魔术师 | 魔术师改变旧有、创造新的事实，它如催化剂般，通过“给予标签”的方式来创造事实。最糟的情形下，他的努力会是“邪恶的破坏力量”（evil socery）。最好的情形下，他能赋予别人力量，创造皆大欢喜的结局。 |

| | |
|---|---|
| 统治者 | 我们每个人内在的统治者了解我们要为自己内在和外在的生命负责。最糟的情形下，统治者是个暴君；最好的情形下，统治者能含容一切，创造内在的完整和外在的团结。 |
| **自由** | |
| 智者 | 智者通过整体全盘的了解和客观超然的能力，而得到自由。在最低的层次时，智者可能对生命中一般的世俗喜好没有兴趣；然而在最高的层次，智者能结合生命中的客观超然、爱、智慧和喜乐。 |
| 愚者 | 愚者通过创新的方法和活在当下的能力而获得自由。在有形和无形的重重障碍中，它使我们心情愉快，并能以聪明而又创新好玩的方法来解决。在最糟的情形下，它是不负责任的人；最好的情形时，愚者快乐地生活，因为他们完全活在当下。 |

## 原型作用时期表

填好下表，指出你生命中不同阶段里起作用的原型，例如，如果是孤儿支配你的童年，就把“孤儿”圈起来。如果童年中没有天真者，就将它删去。并在下面空格处填上除了那两个原型外，其他起作用的原型，比如，童年时，你必须负起照顾父母和兄弟姐妹的责任，你可能会在表中填上“照顾者”原型；如果你必须不断奋斗以保护自己，你可能会填上“战士”原型。一直做到目前的生命阶段为止（下图是一个中年人的例子）。然后圈选每一个阶段的主要支配原型，再以直线相连。

**例子：**

| ~~天真者~~ | 追寻者 | 战　士 | 破坏者 | 统治者 | 智　者 |
|---|---|---|---|---|---|
| 孤　儿 | ~~爱人者~~ | 照顾者 | 创造者 | 魔术师 | 愚　者 |
| （照顾者） | ______ | （破坏者） | （爱人者） | ______ | ______ |
| （战　士） | ______ | ______ | ______ | ______ | ______ |

| **童年期** | **青少年/成年早期** | **成人期** | **中年期** | **成熟期** | **老年期** |
|---|---|---|---|---|---|
| 天真者 | 追寻者 | 战　士 | 破坏者 | 统治者 | 智　者 |
| 孤　儿 | 爱人者 | 照顾者 | 创造者 | 魔术师 | 愚　者 |
| ______ | ______ | ______ | ______ | ______ | ______ |
| ______ | ______ | ______ | ______ | ______ | ______ |

## 配对原型记分

利用“原型量表”（HMI）的结果，将每对原型分数加总计分。

天真者______+孤　儿______=______（安全）

追寻者______+爱人者______=______（认同）

战　士______+照顾者______=______（负责）

创造者______+破坏者______=______（真实）

魔术师______+统治者______=______（权势）

智　者______+愚　者______=______（自由）

依下列指示，思考问题：

1. 将总分为四十四分以上，或者是分数最高的项目圈出来。相对于这对原型的生命课题，在你目前生活中是否相当重要？（例如，如果你的最高分数是统治者/魔术师之配对，它们是否代表你目前生活中的主要力量？）

2. 在每一组配对中，选出在大多数情形下主导的原型（通常是最高分的原型）。你是否偶尔会利用其他不占主导地位的配对原型?

3. 注意同一配对中分数相同的原型。想想看，这对原型是否是独立作业、彼此抵触，或是在一个整合的状态下。（例如，你的战士和照顾者分数相同时，你可能会交换使用其中一种特质；也就是说，你可能会奋力争取或牺牲奉献。如果这对原型已统整好了，你可能会表现出理想的父母典范，而能保证和照顾内在及外在的小孩。）

## 童年

童年主要的课题是安全，主要的任务是从依赖到成长独立，这个任务是由内在天真者和孤儿来帮忙达成的。当这两种原型力量统整成功后，我们对各种情势会有正确的判断，并能决定何时可以信任，以及何时会觉不安全而不去做。当天真者性格居主导地位时，我们会有乐观的倾向，也许会过分相信别人和不注意环境中的潜在危险。当孤儿性格居主导地位时，我们会注意到危险和威胁，显得比较悲观和不能信任，甚至于在应该信任时，也无法信任。

将您“原型量表”中的天真者及孤儿的得分填在下面方格中。然后选出你在童年阶段时，最活跃的一个原型。

天真者 ☐　　　　孤儿 ☐

如果你的内在小孩是个天真者，你很容易有欢乐愉悦的倾向，而且会忽略潜在的危险。你也许会因为讨厌消极悲观或自我怜悯的

人，而忽视他们好的一面，甚至于当可怕的事情降临在你身上时，你都认为那是有目的和意义的，而且那个意义会很快就彰显出来。

如果你的内在小孩是个孤儿，你很容易过度强调生活中的困难麻烦。你常常觉得无能为力，或成为生活中的牺牲者。你希望别人能帮助你，但是当别人真的帮你时，你却老是觉得帮助不够。或者你也会给予别人，你觉得在那样的情况下，自己会希望得到帮助，但你依然觉得无法抵挡痛苦的侵袭。如果你发展了战士和照顾者原型，你可能不会察觉到自己这份对别人、甚至对自己的潜在情感。其实，当你真正对自己诚实的时候，你通常会觉得自己是生活中的受害者，而且会觉得自己不可能得到自己所渴望的。你甚至会放弃问自己到底想要些什么，因为要得到它们，好似绝无可能。你同时会既羡慕、嫉妒、又讨厌乐观快乐的天真者。你会觉得天真者迷失在自己的梦里，但又觉得即使它在自我欺骗的梦里，却比你快乐。

**解决对策**

神话隐喻中，对天真者和孤儿之冲突矛盾的解决方法，是以圣婴（the Divine child）的形象来呈现。圣婴具体表现出纯然的天真，但是同时也注意到并且了解世界的本相，他对人员极其痛苦充满了同情和了解。在许多神话隐喻中都可以看到圣婴的出现，特别是在庆祝圣诞节的文化中。

小婴儿耶稣的形象，表现出天真者和孤儿的双重特质，天真者的圣婴耶稣，完全纯洁无瑕，他是一个非婚生、又出生在马厩中的“孤儿”，注定是要被牺牲。（“我的父、我的父，为何连你也抛弃了我？”）

当我们看到自己生命中和外在世界的痛苦和折磨后，仍保有互相支持和给予的信念与希望时，就代表我们内在的天真者和孤儿已

经整合了。看清生命中的苦难与折磨，也使我们对生命有了清晰的了悟和理解。在内心觉醒的历程中，当我们可以毫不扭曲地看到过度的乐观或过度的悲观想法时，就显示出天真者和孤儿已经整合，因此我们可以正确地判断可信任和不可信任之人。成功地整合天真者与孤儿原型的收获是，拥有谨慎明辨的能力。

孩提时，基本上我们相信每一个人，于是父母必须告诫我们，不要接受陌生人的糖果。因为孩子的想法是截然两分的，他们将人分成两种，这是好人那是坏人、好母亲或坏母亲、巫婆或仙女、朋友或敌人。如果我们继续孩提时的态度，到了青少年时，我们会将女人分为两种——圣女或荡妇（套句现代点的话说，就是“只跟所爱的人睡觉的女人”或“游戏人间的女人”）；而将男人区分为坏蛋（捕猎者或诱惑者）或好人（拯救者和好好先生）。老师和权威者，要不是十全十美及智慧的象征，要不就什么都不是。

最后，解决天真者/孤儿分立的方法，不仅是能分辨好与坏，而是开始打破樊篱，承认并接受包括自己在内，人性善恶并存的事实。于是事情比我们原先所想象的要复杂多了；问题不再是谁可以信任，而是何时可以信赖？在何种情况下可以信任？在我们需要钱的时候，我们相信父亲将会给我们援助，但他并不会给予我们道德上的支持。你大概可信赖自己的预算不会超支，但若家里有巧克力，你就不能保证自己不会去吃它了。我们会在天真者和孤儿两者之间来回拉锯，直到整合为止。当我们是全然的天真者时，会因别人无法符合我们的期望而失望，于是我们就转移到孤儿状态，而觉得非常沮丧，若有某人将我们救出，我们会立刻将那人理想化，而后又对他感到失望，如此周而复始，直到发展出更平衡的态度为止。我们必须认清，所有的人和经验，都会给我们带来快乐和痛苦，它们能够帮助我们整合内在的天真者与孤儿特质，以使我们不

在两者之间摆荡。

除非内在整合得很好，否则我们的内在小孩终究会杌陧不安，不是拒绝承认，就是椎心失望。接受生活的多面性，使内在的小孩得以感到满足与平和。在我们的生命中，内在小孩从未片刻离开过我们。当天真者和孤儿整合后，我们的内在小孩会像圣婴般，再也不怕生命中的艰难和困苦，也不会再对生命感到失望。虽遭遇外界的现实艰难，我们依然有安全感。于是，我们的内在小孩就变成平安与宁静的来源，不再脆弱敏感。

## 青少年及二十岁出头时期

从青少年到二十多岁，追寻者和爱人者原型开始出现影响力，它们以不同的方式帮助我们找到自我认同。追寻者注重独立自主，害怕团体及亲近，害怕自我会因亲密关系而牺牲。然而，爱人者借着发现自己所爱而找到自我。要解决这两者间的分立，就是要有爱及承诺的能力，而同时又保有个人的独立意志。

人的一生，如果都由追寻者主导，我们会由区别自己与别人的不同而找到自己。如果是由爱人者主导，我们会借着所爱而认识自己。通常在青少年期和成年前期，这两种原型都在作用。追寻者帮助我们与父母分离，开始探索世界。我们不要别人告诉自己该如何做、或该如何想，而想探索不同的选择、不愿被束缚。我们穿着奇装异服来吓老一辈的人，并认为它是表达个人独特性的一种方式，但其实，我们与所有朋友的行为表现完全相同。

将您“原型量表”中追寻者及爱人者的得分填在下格中，然后选出你在此一生命阶段时，最活跃的一个原型。

追寻者 ☐　　　　　　爱人者 ☐

在这个时期，我们对爱情和性都极有兴趣。甚至于在成人前期，我们就被迫要对未来做承诺，如选择主修科目、事业工作、结婚对象。然而，爱人者原型却不断地与我们想追寻的目标起冲突。我们结婚，或对人有了某种承诺，但内心又觉得自己似乎在理想目标与实际关系之间拉扯，因为我们觉得自己被对方绑住了。我们也许有一个工作，但内心中也有类似的矛盾，因为我们仍然想去知道自己究竟是谁，因为我们有一种被束缚、受限制的感觉。

相反地，如果由追寻者来主导，我们会抗拒，不愿对人或工作给予承诺，而会不断地去探索。也许我们从事很多不同的工作，但都只是试试看而已；我们认识一大堆的人，但却没有一个人是至交；我们虽觉自由，却也觉得有些寂寞和漂泊无依。

我们会选择某种生活模式，经过一段时间后又转向别的方式。不久前，我们可能才安定下来，结了婚、有个固定的工作，然后当追寻者一出现，我们就又开始流浪，也许我们已漂泊了一辈子，却突然有了安定下来的渴望。然而，最糟的就是那些既不四处追寻、又无法安定下来的人。他们也可能会结婚、工作，但只是因为这是别人的期待，而不是出于爱。他们也许会破除心中的偶像，但却未曾真正地去寻找自己理想中的认同对象。到了晚年时，追寻者和爱人者会突然出现，那时它们会摒除一切不真实的东西，而发现到自己真正喜爱的人和事物，这时，一如青少年时，他们会以异乎寻常的方式来尝试生活，而且不在乎别人的看法，也许是买部跑车、与年轻人相恋，或是追随某个印度大师、醉心学习奇特的灵修。

### 解决对策

在内心探索的历程中，我们发现，追寻者/爱人者的配对原型乃是根植于内心中对幸福快乐的渴求，那就是爱。我们也在探索过程所得到的资产中找到解决对策的象征。这些资产就是圣爵或圣鱼，它们象征着获得真正的认同，并与超越的爱有所联结。探索之旅常由找寻自己真正的归属开始，那是一个让他们真正有回到家的感觉的地方。

最初，他们会觉得自己好似生错了家庭、跑错了地方，虽然，他们可以让自己适应那地方，而且也拥有爱，但是，他也可以对自己的内在感觉诚实。内在探索之旅的完成，让他们能够找到一个家，或开创一个家，在那儿他们可以做自己、也拥有爱。因此这个原型配对的恩赐就是“自我认同”，一种自主意识，也就是一种表现在对人、对工作、对地方和对信仰的真正承诺。

解决二元对立的方法，表现在圣地（Promised Land）的象征意象中，那是一个象征着真正归属的原型。在《出埃及记》中，摩西和西伯来人离开埃及有两个理由：第一，他们是埃及人的奴隶，他们要自由，这是追寻者的动机，他们渴望从限制、束缚中解放出来。第二，他们想要对自我诚实，服侍他们所爱的上帝，这是爱人者的动机。

在日常生活里，所谓的圣地，就是我们可以得到自由的地方。它意味着我们可以表达真实的本我，而不用被预订的角色或预设的经验所束缚，而且能自由地爱或接受爱。只要我们内在的追寻者和爱人者间有所冲突，我们就不能到达这个“圣地”。那时，我们虽有自由也仍然觉得空虚，虽有爱也依然觉得被限制。这就是为什么以色列人会在沙漠中流浪四十年，第一，他们先要能够放弃被奴隶的习惯，之后才有可能得到真正的自由；第二，他们必须停止走向

别的道路；他们必须真正信守所选择的道路。当他们得到了自由并能信守承诺时，他们才能进入“圣地”。我们每个人也都像他们一样能够做到，只要我们对自我诚实，对所爱的事及人给予真正的承诺，我们就能找到预许的圣地。那个境界，可能是与相爱的人长相厮守，或者它是一种时刻不离的内心状态。

## 成人期

在进入成人期和步入中年转变期之间的挑战，会使我们变得更为坚强，足以承担起个人生活中的挑战和责任，以改变世界，战士和照顾者两种原型，会帮助我们达到这个目标。这两个原型都能使我们勇于负责、勤劳刻苦以及捍卫疆域。这个保护特别是指保护自己内在及外在的小孩。战士通过自我主张和奋斗来达到这个目标，照顾者则是通过照顾和自我牺牲来达到这个目标。

这两个原型都在教我们认真负责。然而，人终其一生，其中一种原型会一直居于主导的地位。如果战士居于主导地位时，我们就会以竞争、主张和成就来表现；如果由照顾者主导，我们较喜爱的模式会是给予、照顾和给人力量。如果我们的战士性格太强，我们就会以别人为代价来博取胜利；如果自己的照顾者特质太多，就会以牺牲自己来帮助别人。因此，对自己和对别人负责，需要很小心地加以平衡。

在相当传统的社会中，这个生命阶段的主导原型，会严重地被性别角色所影响，照顾者总是一个如母亲般的照顾角色，战士则总是像父亲般的保护角色，然而，今日大多数的我们，都被期待能满足这两种角色。渐渐地，男人和女人都被要求在工作上扮演战士角色，而在家里和与朋友在一起的时候，就扮演着照顾者的角色。

将您的"原型量表"中，战士与照顾者的得分填在下面方格中。然后选出此一生命阶段里最活跃的一个原型。如果您正在此一生命阶段，挑出目前最活跃的；如果您已超过此一阶段，挑出那时最活跃的；如果您尚未到达此一阶段，就挑出可能最活跃的。

战士 □　　照顾者 □

我们借着必须对别人负责来发展这两种原型。事实上，要做一个好父母、好老师、好心理治疗师和好经理，都要具备这两种原型特质。这样他们才能既照顾到个人的发展，又能设定界限。当两者之一太强时，不仅我们所照顾的人会觉得缺乏照顾，我们自己也会觉得不平衡。如果我们太侧重在照顾者特质，我们心中会有许多的爱和同情，但是通常我们会无法适当地保护自己或所爱的人。因为过犹不及呀！如果我们太专注在战士特质，以至于损害照顾者时，我们可能过度保护自己，虽然也会有很大的成就，但却是以牺牲自己的人情为代价。往往会我们因太过强硬，而伤害了别人，因为我们也不知道该如何照顾自己，以至于会为达目的不择手段而伤害了自己，我们会辛勤工作、丝毫不懈，以至于引起心脏问题，或失去最亲密的关系，因为我们总是在竞争、奋斗和努力，没有空间容纳亲密和照顾。

**解决方法**

神话故事中的英雄，都会解决这种进退两难的情形，而为拯救不幸之人或其他受害者除去祸害。事实上，愿意自我牺牲、为别人的利益奋斗，正是我们文化中所谓的英雄主义。

解决这个矛盾的方法，在典型的"天父"（God the Father）意象中也可以见到；它强调父亲的温和、照顾及权威。"天母"

（mother goddess）是一个滋长生命但也能令其结束生命的形象；这样的女性神祇虽是照顾者，但也具有无比的威力，它是所有生命的起源，但也带来死亡和毁灭。在我们每个人的生命中，“天父”“天母”这两种原型能量，能让我们成为自己的理想父母；他们不但是我们的孩子以及我们内在小孩的父母，也是我们所照顾之人的理想父母。在生命早期，我们信赖父母的照顾，然后，我们内化了父母角色，以父母照顾我们的方式照顾自己。只有到最后，当我们与自己原型力量产生联系后，才能超过父母原先的教导来保护照顾自己和他人。

## 中年转变期

中年生活的转变是由破坏者和创造者原型所促成的，它们帮助放弃我们发展了半生的自我认同，而朝向一个更深邃、更真实的本我。在这个过程中，我们发现自己必须放下许多过去认为的自己，而重新开创生命。这种转变或再生，会使我们真实无伪；但是，我们必须能够更真实地展现自己更深的内在本我，才能达到这个境界，它不是以追寻者或爱人者所发现的暂时性自我认同就能达到的。虽然，追寻者和爱人者能帮助我们找到愿意付出的目标（人或事），但是，只有创造者和破坏者才能帮助我们在日常生活中将这些承诺付诸实现。因此，破坏者和创造者使我们能以不受文化预设的个人独特方式来表现自己。

将您的“原型量表”中，破坏者与创造者的得分填在以下方格中。然后选出此一生命阶段中，最活跃的一个原型。如果您正在此一生命阶段，挑出目前最活跃的；如果您已超越此一阶段，挑出那时最活跃的；如果您尚未到达此一阶段，挑出可能最活跃的。

破坏者 ☐　　　　创造者 ☐

例如，在生命早期，你可能会发现并认同自己是个老师，然后找到一位合适的伴侣，结婚、安顿下来。

到了中年，你也许会找到另一个较不传统的方式来表现自己的老师身份，也许是个顾问或训练人员，也许会自己开班授徒。你也可能会与配偶和家人发展出不同的关系，一个不再是应该如何如何的关系，而是一个何者对你来说比较合适的关系。

你可能突然会觉得，生活中没有一丝东西适合你；也许你会想换个新工作，也许会想离开配偶或想大幅度地改变你们的关系，也许会想大大地改变你的生活形态和习惯。

如果是破坏者居主导地位，你会发现，放弃不再适合自己成长的事物相当容易。但是，在再创造和找到新的自我认同上也许会有困难。在面对生命空虚时，你可能会变得无精打采。如果是由创造者居主导地位，你可能擅长于制造新的认同，但是却没有办法辨别哪些是该放弃的，你可能会被不同的可能性所混淆。

例如，当破坏者居强烈主导地位而面临中年危机时，你可能会辞职、离开配偶、留下所有财产、放弃信仰，并且发现自己几乎一无所有。（这种情形极可能发生，如果到中年危机时，你的生活既不适合你、又不真实。）如果你受到创造者原型的强烈主导，你就不会放下任何事情，你只是不断增加新的东西，希望借此自己会觉得好些，到最后你就会如巴克明斯特・富勒（Buckminster Fuller）所

谓的“过度复杂”。如果你所需要扬弃的事物对你依然有很强烈的吸引力，那么一方面探索新的选择，另一方面仍保留旧的选择一段时间，可能也是个正确的方法，但是生活却会变得非常复杂。

**解决方法**

在破坏者和创造者原型之间，找到一个理想合作关系的方法，就是简朴（elegant simplicity）；也就是生活中有我们所需的一切，但却没有多余的东西。扬弃那些不再适合自己的事物，增加些需要的；但是，不是不加辨明地增加，而是只增加那些现在真正适合你的事物。这也意味着重新定义自己与人、与工作以及与团体的关系，以使这些关系更加适合于此时的你。

这种整合在耶稣、欧西力士（Osiris）、伊南娜（Inanna）、戴奥尼西士（Diony-sus）、科尔（Kore）等人的故事中都可以见到，他们具体展现了死亡和重生的过程，同时也展现在其他原型形式的重生中。破坏者性格太多，会带给我们死亡和失落，而没有复活。创造者原型太多，只是不断地给我们自己更多的选择，而没有办法让我们去扬弃不必要的事物；它只是不断地生，而没有死亡。

我们活在一个尊重生命，却没有死亡的文化中，到处弥漫着拒绝死亡的气氛。然而，如果没有死亡，所有的生命就会郁闷窒息而死。这就好像不断地生小孩，却没有足够的钱来养他们，于是每一个小孩都营养不良、身体不健康。或者就像一些无法放弃工作、朋友或信念架构的人，永远都不能走出自己。这些例子在告诉我们，拒绝死亡会引起一种虽生犹死的状态。

有死亡与复活观念（fertility）的宗教智慧，能了解生命与死亡两者的重要，而且尊重它们。如果我们也能尊重生命与死亡，就能平衡生与死的能量，并且放下不再有用的事物，腾出空间来体验重

生的经验。

在英雄的探索路程中，创造者和破坏者会出现在他们进入下界（underworld）的旅途过程中，在那儿，英雄遭遇死亡，而后再回到生命之地。"真实"能让我们面对死亡，因为除非我们真正意识到"人之将死"，否则我们不会感觉到内心是多么渴望成为真正的自己。对大多数人而言，让一个人成为他自己和让一个人拥有他自己真正想要的东西，而这东西既不是社会或宗教团体要求的，也不是家人朋友所要的，这种想成为自己的决定，是因为我们突然醒悟到自己的生命已过半、而且来日无多之后所产生的。

## 成熟期

后中年转变期的原型，能够帮助我们承认自己的能力，并且将那种能力表达出来。统治者负起管理的责任、设定方向、维持秩序，以使国土内所有的资源都能得到最佳利用。魔术师的力量结合了见识、创造和改变现存状况的意愿或开创从未存在的万物之意愿，以及心中的所有善念。

魔术师和统治者原型教导我们改变、治疗或促进世界的进化。如果是统治者居主导地位，我们会以创新为代价来完成命令，如果是魔术师居主导地位，我们可能会以和谐及平衡为代价来找到新的进步。太多统治者特质会引起停滞和腐蚀，太多魔术师特质会引起混乱和骚动，如果能结合统治者和魔术师的功能来运作，将会有助于生命的更新。

成熟期是承认自己力量的时候，然而，很多人却不这么做。事实上，他们不但未变成魔术师或统治者，甚至于还封闭自我、放弃生命。**很多人只是数着日子直到退休，然后死亡，或者只是如往常**

**般地过日子，而这也只是死亡停滞的翻版。**

但是那些能够好好利用中年转变期的人，就可以运用自己的能量去开创一个新的生命。有些人是以统治者原型来强调对生命、对他人的控制，有些则以魔术师特质来强调转变。统治者和魔术师都了解所谓的“同步性”，也就是外在世界呼应我们的内在世界，而内在世界也会反映到外在世界。

当我们内在的统治者居主导地位时，我们会将这种内、外同步相关性视为“责任”，而且会认为自己要为所有的内外状况负责；如果国土荒芜，我们就要负责改进。当魔术师居主导地位时，内外的互相辉映就成了改变的工具。魔术师对权力和责任较无兴趣，对治疗和改变现状则较有心得。

将您“原型量表”中的统治者与魔术师得分填在下格中。然后选出此一生命阶段最活跃的一个原型。如果您正在此一生命阶段，挑出目前最活跃的；如果您已超过此一阶段，挑出那时最活跃的，如果您尚未到达此一阶段，挑出可能最活跃的。

统治者 ☐　　　　魔术师 ☐

如果统治者特质太强，你会有该对自己生命完全负责的强烈意识，但是却没有治疗自己或改变世界的能力；你会觉得自己应该负起责任，但却无能为力。如果魔术师特质很强，也许你可以治疗和改变自己与别人，但是你会缺少为行动负责的能力，因此给自己带来极大的破坏。

### 解决方法

统治者和魔术师特质都能帮助我们建立健康、和平、繁荣的王

国，并且治愈我们的地球。最能具体表现这两种原型的整合特质的是“救世者——耶稣”。想想看，耶稣所表现的奇迹是如此神奇，以至于他在历史上被视为是“君王”和“救赎者”。佛教中的菩萨，是一位完全的觉者，他已能够超脱生死，但却自愿回到俗世来助人解脱。犹太教则最强调“日常生活的善行”，以我们每人的行为来帮助拯救世界。

当内在探索完成后，英雄就变成了“救世主”（World Redeemers），回到自己的王国来改变他所身处的环境。当我们运用自己的力量去影响世界，并且活出内在真我时，我们就变成了一个救世的人。当我们如此做时，结果就会像涟漪一样扩散出去，影响全世界。

## 老年期

最后，到了老年期，智者和愚者会帮助我们放下想改变和控制世界的需要，令我们得到真正的自由。从表面上看来，老年人给人的刻板印象是非常矛盾的，他们一方面被视为是智慧的象征，另一方面往往又被认为是年迈衰老或返老还童的人，而受到人们的排斥或不被重视。事实上在老年时，我们的生活中需要智者和愚者原型的特质。其实我们不仅到了年老时才需要它们，只要我们从任何一方面“退休”下来的时候，就需要它们；不管是从工作岗位上退休、或是从养育照顾小孩的工作退休。我们将毕生的才智贡献给社会，照顾家庭、服务小区、努力工作，突然间，我们要学习放下，并学习接受死亡，不管那是指生命的结束、梦幻的破灭或是机会的失落。

将您“原型量表”中智者与愚者的得分填在以下方格中。然后选出此一生命阶段最活跃的一个原型。如果您正在此一生命阶段，挑出目前最活跃的；如果您已超过此一阶段，挑出那时最活跃的；如果您尚未到达此一阶段，挑出可能最活跃的。

智者 □　　　　愚者 □

当智者原型居主导地位时，它对我们最重要的帮助是让我们纵览整个生命的过程，并为我们的生命带来意义。但是在日常生活中，它却容易使我们与生活脱节。如果是愚者原型居主导地位，我们会全然活在当下、享受生命；但是我们也可能会有些玩世不恭而忽视生命中该面对的“重大问题”，特别是去回溯一生，找寻自己生命的意义。智者和愚者原型的结合，能让我们了解生命的全貌，而且肯定生命的意义；它帮助我们面对死亡，而且以乐观自信的态度去超越它。

在老年时，我们会发现自己不太记得昨日发生过的事，但却比较记得久远以前的事。我们面临到必须去检讨一生和细察它的意义，我们也开始逐渐失去精力，也许还会失去健康，朋友也逐渐去世。因此，我们被迫要放下对朋友、对身份地位、对健康、甚至对生命的执著。要放下这些执著需要智者的智慧。

**到了老年时，我们也面临了一些挑战，我们必须超越从照顾他人当中来寻找意义，并且不再借着成就或改变世界来发现生存的意义；我们要学习爱生命本身。**同时，在这个阶段，我们可以以自我为中心、可以不理性、甚至有一点孩子气。事实上，我们也许觉得自己很愚蠢，因为记忆力减退，神志不再如以前一样清楚，而且觉得自己在身体的掌控上非常脆弱无能。这些都是愚者原型的挑战，我们必须学习只因生命本身而爱生命，并以自己原本的样子来爱自己。

### 解决方法

如果是愚者原型居主导地位时，我们的行为会有些愚蠢，而且会忽视重大问题或忽略找寻内在平安及为死亡作准备。如果是智者原型居主导地位时，我们会变得太过严肃和思索过多。如果能解决智者和愚者的对立，而进入合作关系，我们就会变成大智若愚者。克里希那（Krishna）和佛陀（Buddha）都已到达了这个充满智慧和法喜的境界，而可以数日都在极乐境界中。事实上，我们必须要超越内在的探索，才能到达开悟的境界。探索之旅在我们返回故里、进行改变后就圆满达成；而开悟则让我们超越内心的探索，使我们生命超拔解脱，并得到真正的自由。

在这样一个盘旋向上的过程中，没有任何事情是不合宜、不恰当的。旅途终了时，我们将重回天真，在那儿我们又重新站在一个更高的层次上，开始内在历程，一如宇宙循环持续不断。

## 盘旋而上的历程

当我们认清老年期和童年期原型的密切关系后，持续发展的理念就更为明显了。然而，这也说明了另一个重要的事实，在这样一个持续发展的过程中，并不意味着这些原型不能在生命中的任何一个阶段中出现，例如，任何时候，当我们陷入爱河，爱人者原型就会出现；纯真自然的天真者原型，偶尔也会表现出顽皮的小孩特质。但是一般而言，只有在生命的晚期，天真者才不仅只是个小丑，而也是个大智若愚的人。

虽然这里所提的问题，会比较倾向于在生命的特定阶段中出现，其实它们会在生命中不断地出现，直到我们学会成功地面对它们为止。当我们学会解决这些问题时，我们就同时具备了一些维持

生活的能力和观点。例如，虽然与童年有关的原型是天真者和孤儿，但是它们仍然会不断在我们生命中出现，直到我们学会在小心谨慎和完全信赖之间达到平衡为止。有些人因为失落天真无邪的本质，以至于无法解决天真者和孤儿间的对立；甚至于到了中年，仍然表现得像个饱受迫害的牺牲者。同样地，如果他们尚未发展出照顾者或战士的能力，没有纪律、也不负责任，便无法对自己（追寻者）或别人（爱人者）给予承诺，那么他们的生命可能会有段艰难的岁月；由于未能成功地完成前半生的人生学习，他们将无法应付中年期以后的人生转变。因为中年期的生活经验会更加强他的孤独和被弃感，因此中年对他而言不是一个转折点。理想上，这种孤独被弃感能促使个人放弃无谓的幻想，进一步积极寻求协助。如此一来，就能自然地将天真信赖的特质和孤独被弃感整合起来。

当核心问题得到解决后，人往往能很快地学会教训，并从先前阶段的原型中获得启示。

简单地说，人可能在还没完全解决先前的问题之后，就得继续进行不同的生命阶段旅程。事实上，我们几乎都是如此，只有少数非常健康的人，是按时间顺序完全发展生命中的每一阶段。事实上，按序发展是人格高度发展的象征，然而，如果累积了太多未解决的问题，生命就会变得很难继续再向前迈进。

虽然，生命事件和原型的发展有其发生的先后顺序，但是它们却都同等重要。我们可以一开始就发展次序排在较后的原型，像是魔术师或智者，但是尚未在生命中显现的初期原型，往往会阻碍它们的发展。最重要的是，我们要完全尊重此刻生命中出现的原型。如果我们觉得自己像是个孤儿，就暂时停下来，完全去感受那种被遗弃和无力的感觉，然后，让别人来帮助我们。如果我们这样做，就能得到孤儿原型的恩赐，继续对自我做更进一步的探索。

虽然在生命的过程中，我们可能会为了要完全发展配对中的某一原型，而几乎完全忽视另一个原型，这也是很重要的；然而如果另一原型始终未能发展，结果我们的生命就会失去平衡，例如，如果一个人的照顾者特质发展到极致之后，那么他很可能得要完全停止照顾别人的特质，才能发展出个人的战士原型，以保护个人界限。先发展一种原型，然后再发展另一种原型，是健康的做法。然而，在生命中如果只有战士而没有照顾者（反之亦然），就会产生病态。最起码，在现代社会里，它会被认为是很不正常的。其他的原型配对，亦复如是。

你不需要去批判自己的发展历程，任何人的生命都是独一无二的。如果你发现自己的某一个发展阶段与书中描述的不同，不要尝试想顺应这本书的系统，尊重发生在自己生命中的一切，并学习接受它的恩赐和启示。

除了尊重自己的生命过程外，更重要的是要知道，内心探索之旅的每一个阶段都是通过正、反、合的过程，从分立到联合。要将原型统整为较高层次的本我（统治者、魔术师，智者和愚者），有赖于先前的生命阶段能成功地解决原型的分立状态。只有适当地整合原型配对后，才能继续前进。

成功地整合照顾者和战士，是变成伟大统治者的先声。他们可以保护国土疆域，同时又能滋养和赋予疆界内的每一个人力量。成功地整合创造者和破坏者原型，是变成魔术师的基本课题，因为魔术师可以变成改变者或领导者。

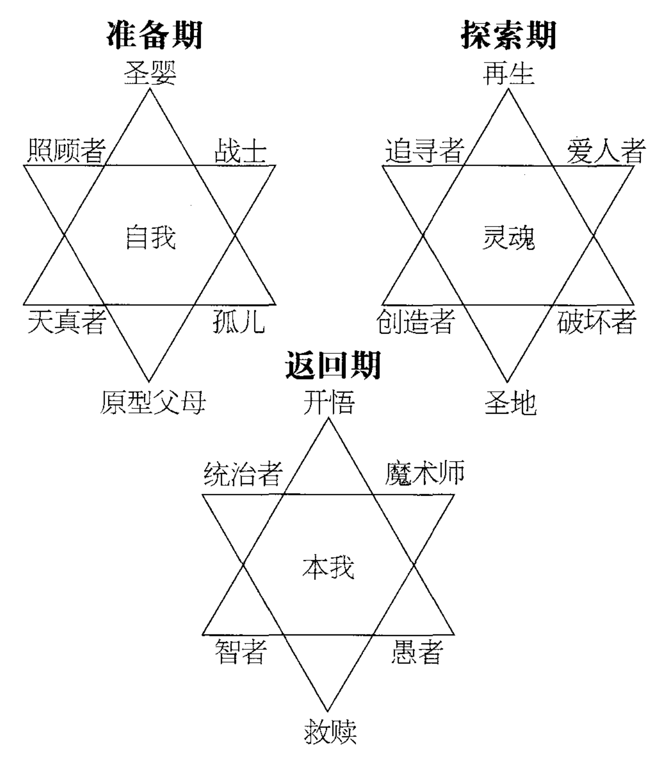
同样的，成功地整合天真者和孤儿，能使愚者成为大智若愚的愚者，大智若愚的愚者纯真无邪，却没有不切实际的梦想，他能依生命原来的样子去享受生命。最后，当追寻者与爱人者统合后，便能产生最高层次的智者，在这个层次中，人能彻底认识自己、尊重

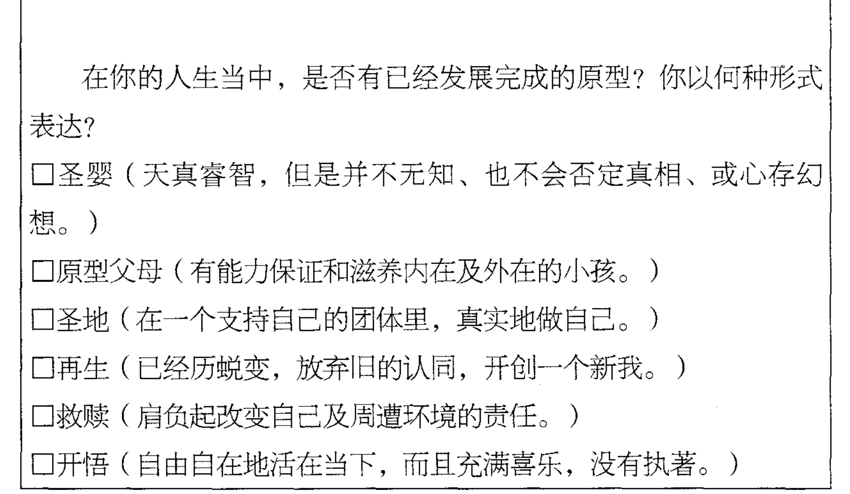
自己，而且能接受自己和别人。

我们将这一章的主要理念，整合成以下图表。下图表示了6个原型配对与自我、灵魂、本我之间的发展关系，以及自我探索的三个阶段（准备期、探索期、返回期），并且以六角形的星号图形来表示一种双重的整合关系。

## 准备期、探索期、返回期

我们可以通过下面的六角星形图，看到如何以自我、灵魂、本我，以及探索中的三个阶段（准备、探索、返回期）来整合生命的发展阶段与原型。





**发展完成的原型**

在你的人生当中，是否有已经发展完成的原型？你以何种形式表达？

□圣婴（天真睿智，但是并不无知、也不会否定真相、或心存幻想。）

□原型父母（有能力保证和滋养内在及外在的小孩。）

□圣地（在一个支持自己的团体里，真实地做自己。）

□再生（已经历蜕变，放弃旧的认同，开创一个新我。）

□救赎（肩负起改变自己及周遭环境的责任。）

□开悟（自由自在地活在当下，而且充满喜乐，没有执著。）

自我发展的过程包括了天真者、孤儿、圣婴，以及战士、照顾者、原型父母的交互影响过程。这种心理上的状态，就好像是个内化了的家庭，当我们能够成为自己的理想父母时，我们内在的小孩也就被疗愈了。探索的过程包括追寻者、爱人者、圣者，还有创造者、破坏者、重生的交互影响过程。成功地整合这一个阶段，并完成前一阶段的任务，使我们得以在重生改变后，进入圣地找到真正的家园。最后，在返回的过程中，包括了统治者、魔术师、救赎，以及智者、愚者、开悟的交互影响过程。最后，当我们放下想改变的渴望，随心所欲而不拘泥于结果时，我们才会是真正的救赎者，能自由自在地帮助别人、疗愈整个地球。

要找到自己及改变世界，除了这些历程外，若想要功德圆满，还有其他该面对的问题；我们还得面对自己的性别、文化传统、个人独特性等差异。关于这些主题，我们会在下面几章中加以探讨。

# 第19章 性别及人类发展

当我们还是天真无邪时，性别认同即已建立。3岁以前，我们每一个人就知道什么是男人或女人，通常也会学着让自己的行为与传统性别角色一致。

事实上，在父系制度下，真正的性别认同无法脱离该社会的阶级划分与支配关系。例如，男性优于女性，女性只好放弃与男性一较长短的念头，或者必须更努力才行。而这种现象对男女两性都是极原始与根本的伤害，这也是孤儿原型的主要来源（虽然刚开始时，男孩通常不会将它视为是一种伤害，因为在有意无意间，他们被教导成男性是比较好的）。然而，非由文化因素所造成的性别差异，也同样必须为“男子气概”和“阴柔个性”的划分，负担起一些责任。

性别差异的伤害，造成了男性与女性探索经验的不同。男人或男孩若不能表现出“男子气概”，就会被视为娘娘腔，因而失去在社会上的权势和地位。人不能低估要让小男孩切断最照顾他、最能给他力量的母子关系有多么困难。甚至于在他们最脆弱、最软弱无力、最需要关爱时，也不准表露这些脆弱的情感，否则就会被视为太软弱、太多愁善感；然而，这种自我克制，对男孩而言也相当困难。

如果他们的父亲又不常在家，那么，他们就得试着依照他们不甚清楚的标准而活。因此一位男孩子可能会遵循粗犷的男性形象的行为，而没有机会与一位真正温暖、慈爱的男性模式学习。通常全家人把父亲共同塑造成是位理想中的男子汉，但是，只要他有一点儿不能

达到那个标准，就会使他的儿子大惑不解，无所适从。

在父系社会中建立女性认同，比方说，女人相信身为女性是不好的，它会限制生活的选择，这对女性而言会是很大的伤害。她所到的每一处，男人都拥有力量和权势，而如果女人处在同样的位置，就是前卫或特例，在有意无意之间，他们从家庭或社会文化中，学习到当男人比较好的概念。事实上，她被鼓励要女性化，因为表现男性化是不自然或自夸的。除非她接到强烈的信息，反对社会普遍接受的女性，否则她会表现出纤细脆弱的情感，而中止愤怒、积极进取以及拥有权力的意愿。

在现代社会中，一个女人可能会被教导要学习发展某些固有的男性特质（例如理想抱负），以补足女性特质的缺失；因为没有那些男性特质，她在社会中的选择机会将会大受限制，且无社会地位（"我只是个家庭主妇"）。这种想法会造成"女强人"症候群，一个女人既想成为完美的女人，又想变成完美的男人，通常她会因为工作过度而感到精疲力竭。

但是，许多男人和女人所受到的最深的伤害，基本上是社会制约所造成的，这个伤害与生殖器有关。就像男孩害怕失去阴茎（因为阴茎能给予他们地位），以及因此而失去往后的爱和与母亲相连的渴望，女人也害怕会失去阴户、贞洁和子宫所带来的社会文化价值。

弗洛伊德并不知道过去会有尊敬女性神祇和专拜女性生殖器力量的神圣传统。他是他那个时代的产物，所以他认为女性生殖器是不存在的，女人是被阉割后的男人。他不把女性特质视为一种力量、智慧或权力的正面来源，反而认为她完全欠缺这些特质，因此，他以逻辑推理推演出，女人的权力是通过男人关系而来的替代品。这样的态度造成一种心理上的女性阉割；一个父系制度下受创

的女性，使女性与自己的女性认同疏离。更甚的是，这种蔑视女性的态度，阻断了男性去经验他们自己内在女性特质的机会，也使得文化发展不平衡。

一个年轻女孩所受到的伤害，部分是来自于她必须压抑独立自主和自我肯定，另外部分是来自于缺乏合适的角色模范。身为女性，她的表现可能会比较接近母亲的行为模武，而非父亲的模式。然而，如果她的母亲有某种程度的自卑感或自我设限，或者被他人（特别是父亲）轻视，那么这位年轻女孩就不可能会希望自己像母亲，但是实际上也不可能真的像她父亲。

如果在学校和在新闻媒体中，她所得到的印象不只是“伟大的男人”，而且也有恶棍流氓，甚至普通男人，然而女人有权势却被视为是不寻常、有威胁性或有破坏力的，那么她的热切不是被阻碍，就是会过分努力，因为她相信，若想要成功，她就得十全十美才行。

男人和女人的自我探索历程，通常来自不同的矛盾和困境，并且表现出不同的心理和精神问题。典型的男人模式——也就是我们一向被灌输的典型英雄模式，是傲慢和自大，因此他需要牺牲自我以达到谦逊，才能找到真实的自我认同。女性模式则是谦逊和服从，她的问题不在于太骄傲或太自我，而是太缺乏这种个性。她们对自己没有足够的自我认同和信心，认为一个女人无法对自己或对世界有所贡献。

**性别角色的制约过程**

1. 当你还是小孩时，是否会接收到什么信息，教导你必须做出符合你的性别的正确行为？它们是从父亲？从母亲？或从亲戚、从学校、媒体、宗教、同伴得来的？
2. 哪些信息会帮助你或赋予你力量？
3. 有哪些信息对你形成了限制？

女性易于太过重视人际关系，而忽视了她自己在这些关系中的价值。男性则太过重视自我及成就，而忽视了他对别人的依赖及需要别人的帮助和支持。因此，女人低估自己，而男人却低估人际间的关系。这种差异影响了主导青少年期及成人期的原型。

然而，所有的性别差异，并不一定都是性别意识伤害的结果。每一原型中都有更为典型的女性和男性特质，所以性别差异的问题相当复杂，不仅在顺序上有所差异，而且也包括每一种原型在个人生活中的实际表现。男性特质和女性特质不仅受到原型的影响，同时也和社会制约及个人基因有着复杂的关系。但男性与女性特质的形成还不止于此，它与潜在能量模式极其有关，且与我们如何诠释事情的结构大有关系。

## 探索模式中与性别有关的差异

现今有许多男人和女人并不遵从他们性别的典型模式，而这些模式也在不断地改变当中。虽然我们大可以很安全地说，性别影响了我们生活的基本态度，以及我们如何看待自己，如同心理学家南希·恰得罗（Nancy Chodorow）在《母职再生》（The Reproduction

of Mothering）一书中所说的，不管我们认为自己是“联结的自我”或“分离的自我”，越是具有典型的女性态度，以后越会变成典型的男性态度。

成年人的性别差异形成过程，倾向于以4个原型特质为中心。女性传统上被赋予照顾者角色，而男性则是战士角色。当他们回复到远古的性别分工时，就会觉得非常满足。追寻者和爱人者原型分别与男性力量和女性力量有关。典型的男性姿态是通过分离找到自我认同与真理，而女性的阴柔特质则是通过认同与联结而找到的。虽然男人与女人内在都同时有“阳质”（masculine）与“阴质”（feminine）力量，但是自幼年到中年，男人身上多半是男性力量占优势，在女人身上则是女性力量占优势。一直要到中年之后，阴阳和合的力量才会占优势。

在我们的社会中，可以很清楚地看到，男性受战士和追寻者的影响，女性受照顾者和爱人者的影响。因此，在现代社会里，如果一位女性遵循相当传统的女性角色模式，她就会由照顾者和爱人者原型主导；而相当传统的男性模式则会由战士和追寻者原型主导。女人较喜欢亲密关系和照顾的原型，男人则较喜欢分离和独立的原型，而这种偏好，向来一直受到社会文化的强调。

这意味着女人比较可能在亲密关系中找到自我认同，而且对于照顾他人极为重视。因此女人所面临的最大挑战，就会如卡罗尔·吉利根（Carol Gilligan）在《不同的声音》（In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development）一书中所说的，如何去发展自我界限以及在照顾别人的同时也照顾自己。事实上，在早期发展上，女人常不能适当地表达自己，而且她们也无法划分自己和别人的需要，结果就变成了一种受苦、畏缩或依赖的关系。（有时候，我们会称它为一种“依恋、沉溺关系”，其实这个评断

并不正确，因为这种现象只是我们文化中典型的女性模式。）

当女人终于发展出追寻者和战士的特质，并将它和爱人者、照顾者特质结合起来之后，她们才能真正获得独立，并且知道自己是谁，而且也能在照顾他人的同时，也顾及到自己的需要。她们仍然重视亲密关系及互相照顾，但现在她较能以正面的方式来满足她们自己的需要，而不是用牺牲自己的独立自主来得到。

相反的，许多男人都是由他们的追寻者和战士原型所主导，因此很早就开始重视独立自主、坚毅强韧和努力完成工作的能力。他们的问题比较是在人际关系上；在关系中，他们可能会缺少亲近和同理的能力，因而容易与人疏离。虽然他们可能不会承认自己需要别人，但他们却知道自己对别人并没有表达适当的爱或关怀，因此他们会有潜在的恐惧，害怕因为缺少深层的示爱能力而被遗弃。他们会以努力工作来弥补，并期待他们会因工作成就而被爱。但他们经常甚至连自己的感觉是什么，或感情生活要什么都不知道。最糟的是，他们甚至把性变成一种征服，而将男女情感关系视为一种代表胜过别人的力量。所有这些都使男人觉得内在越来越空虚。

性别差异在同性间也会造成挫折和不满，女人常觉得被外在关系所牵绊，而男人却觉得完全被阻断于关系之外。很多时候，男人和女人的关系会有问题，是因为他们有不同的期待。女人的关系会落入共生关系，而失去自我界限；男人的关系则会退化到权力竞争和支配。

在成熟期中，男人能发展他们的爱人者和照顾者特质，并将它们与追寻者和战士特质结合起来，当他们如此做时，他们对生产、照顾和亲密会比较有真正的兴趣。在此时，他们会想教导小孩和被保护着，并以一种赋予他人力量的方式来传递知识；他们要对别人好，同时也对自己好。虽然男人与女人在某种程度上，对别人的态

度和关系会越来越像，但他们所强调的和所看重的，仍然有很大的不同，例如，男人仍会把独立自主视为是发展过程中的期待结果，但是他们也认为对别人的关怀和同理是很重要的；同样地，女人也较容易把互相依靠视为是发展过程的期待结果，但是她们也会把独立自主视为是互相依存的必要条件。

卡罗尔（Carol Gilligany）表示，男人倾向以阶梯式的思考方式，怀有爬到目标顶端的想法，而女人，却以人际关系的网络来思考，她的目标在于整体利益，或使人际网络之内的人都好。男人对亲密关系有困难，害怕他们会在关系中被吞没；女人则对自我肯定有困难，害怕在阶梯顶端被孤立。因此女人的改变必须从追求她自己的好处和利益，以及面对害怕孤独的恐惧开始。男人的改变则是要放下他害怕与女性有关联后被吞没的恐惧感，并敢为真正的亲密关系冒险。简单地说，女人的挑战是去培养自己的追寻者特质，而男人则应该开放自己成为爱人者。

## 性别与自我、灵魂、本我的关系

男人和女人的内在探索历程，也因他们与自我、灵魂和本我的关系不同而有所差异。男人传统上有极强的自我，以至于必须要找到平衡，好让灵魂面呈现出来；女人则相反，她们与灵魂面的接触较多，但却没有足够的自我来表达她们自己。

女人较容易进入灵性境界，因为她们较少有抗拒，而且她们比较容易受到爱人者原型的影响，这不仅是文化制约所造成的，也是因为性别歧视的结果。然而，在她们能显示真实本我之前，女性往往需要回到自我原型以储存自我的能量，除非女性能如此做，否则她们即使能找到真正的灵魂，但却无法将她在内心探索所获的智

慧，用来帮助别人。

相反地，一个男人要在探索过程中有所收获，也同样必须要愿意放下他的骄傲或自我主义（这个自我主义当然也是社会限制的产物）才能达到。而且他在破坏者原型出现之前，会有很长的一段时间留恋在追寻者阶段，特别是追寻者的渴望特质。对男人而言，破坏者不到中年不会出现，除非一些大灾难提前发生（如孩子的死亡、心脏病，或某种大挫折）。就算这些事情发生，社会的限制和压力也不会鼓励男人深思这些事情的意义，而只是要求他们要克制感情来渡过难关。传统上，人们发展灵魂面的方法，都只能强调驯服或毁坏自我。这样的方法，我相信是因为人们必须去压抑过分操纵的自我所致，这种过分操纵的自我，大多数在男人身上可以看得见，它们对每个人都非常具有破坏力。

不管是男人或女人，我们都需要一个平衡的生命，没有傲慢自大，也没有插躬屈膝。甚至男性和女性在性格上也不完全是那么的刻板化，有些女人有傲慢自大的倾向，有些男人则会低估自己的能力。有些女人天生具有战士和追寻者的特质，而有些男人则具有照顾者和爱人者的个性。重点是，每个从事自我内在探索的人，不管是男人或女人，都是为了找出一种属于自己的方式，然后以积极正面的态度来统合男性与女性特质。这种统合与男女不分的中性行为无关，而是去获得天赋的两性能力与经验。

## 现代社会的性别角色趋势

在现代社会中，性别角色不断变换，生命六个主要阶段的性别发展模式也益显复杂，而且因人而异。性别角色的诠释已不如过去严格，而且人们也比较会去意识到生活中的性别角色的限制，因

此，许多女人都会以追寻者原型来作为她们生命中的主导原型。同样的，由于我们的文化倾向于过度重视独立自主和竞争，而不重视彼此间的照顾和关系，于是女人因此而受到增强，她们的行为越来越接近追寻者和战士，而不管这些原型特质是否发自她们内心。

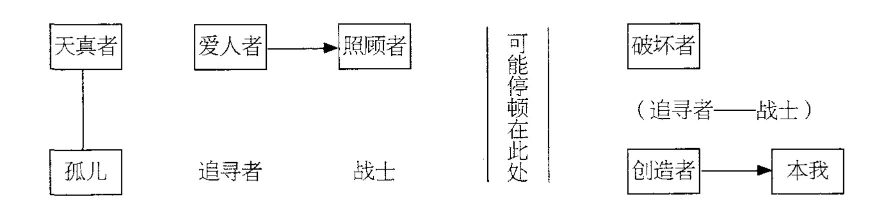
女人所接受到的信息非常复杂，她们被教导如果要成功，行为就得要像男人，但如果她们真的这么做，就会被认为没有女人味，或甚至不自然、做作。因此，对女人而言，事业成功的定义往往会与当个女人的定义相抵触，很多时侯，女人在工作上得让战士原型来主宰，而在家居生活中，就得让照顾者原型和（或）爱人者原型来主宰，在追索思寻自己是谁时，则必须由追寻者原型来主宰。

对女人而言，以任何外显的方式来表现统治者原型，就是严重地触犯了社会的禁忌。除非这个统治者原型的表现方式被照顾者或爱人者特质所遮掩或冲淡。这项禁忌反映在“玻璃天花板”政策中，它使得整个社会除了少部分女性外，其余的女性全都与领导阶层的职位无缘；除此之外，它还使人产生恐惧，畏惧女人会“威胁”到男人的地位。

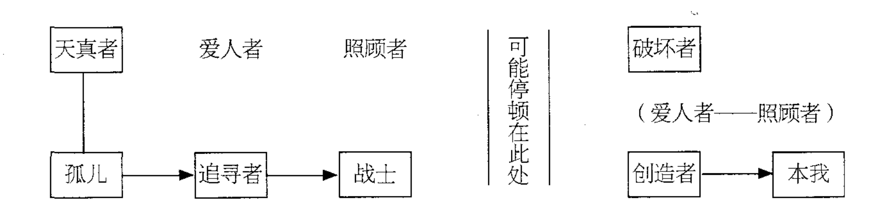
对男人而言，他们的内在成长历程也相当复杂。男人被社会强迫塑造为战士和追寻者，以及内在不是真正协调统整的统治者，而其他的原型特质被摒除在外。在社会上，这样的男性被定义为“男子汉”和“成功”。这种社会塑形与人内心追求的完整圆融相连，而且这种塑形，也使他们丧失接触真正亲密关系的机会，因此有许多男人会觉得自己好像被困住般。有些男人则会像女人一样，在不同的场合使用不同的原型；在工作上，他们是战士，在家里是照顾者，在内心深处或闲暇时则是追寻者。

# 原型与性别

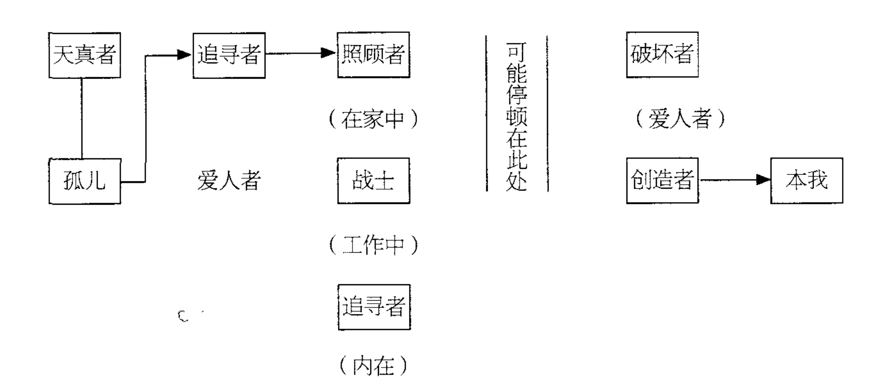
## 传统妇女的成长历程




## 传统男性的成长历程




## 非传统男人和女人的通常模式



### 性别角色的发展

1. 除了性别角色的社会化意义外，它对你的女性特质有何影响？对你的男性特质有何影响？
2. 你自己的成长过程如何受性别的影响？

男人也会被女人所传递的复杂信息所搞混；女人一方面希望男人敏感、脆弱、亲近，但是如果男人真是如此，女人又觉得他们没有男子气概。相反地，如果男人表现出男子气概，他们又会被孤立，无法得到女人的欢心。

正因过去的社会价值对两性的自我认同有如此多的冲突，所以现代的两性发展模式，在心理健康和精神完整上，会比过去的传统模式要深入完整得多，因此我们才能真正彼此分享、彼此了解。但是要达到这样的相处模式，我们（男人和女人）双方都必须要努力付出。在上一代，男性承继大部分的男性特质，女性承继大部分的女性特质，男人或女人若少了彼此，就觉得不完整。于是，男性或女性中，谁付出的较多，所承受的痛苦也就越多；而对那些一定要有异性否则便觉得自己只是“半个人”（half a human being）的人而言，这就是他（她）的人生。

### 两性特质的统治

1. 你目前有哪些统整合一的男性与女性特质、行为或情感？或你从前会有过哪些统整合一的男性与女性特质、行为或情感？
2. 目前你的男女性特质统合的程度如何？

## 男性特质与女性特质的错误统整：女强人/男强人

**目前媒体上有关男强人和女强人的形象，是一种不正确的男性与女性特质的融合。如果我们接受媒体所传递的错误信息，而认为自己可以拥有一切，结果生命反而会更加不真实。**就像乔安娜·罗丝（Joanna Russ）所模仿嘲弄的女强人，或是像〈花花公子〉杂志上，用个有柯克·道格拉斯脸庞的傻女人形象来代表“完美女性”。如果想要依照这种完美的女性标准而活，将会让人感到精疲力竭。然而，就是这种精疲力竭的感觉，才使得女人开始找寻自我、统整内在，以达到既能保有真正的女性特质，又能在工作上有所成就。因为现代的女人既不想被限制在传统角色中，也不想成为一位男人。

同样地，许多男人现在也在战士角色之外加上照顾者角色，因为他们也想当孩子的好父亲、配偶的好帮手。在工作岗位上，他们仍是战士，但在私人生活中，他们则表现出养育、照顾和亲密的特质，他们所表现的照顾和情感部分，主要都属于女性特质。他们并不想克制情感或表现得冷酷无情，但是他们仍希望自己是男人，而不是女人。

这些使我们成为男强人或女强人的基本模式，只会使我们感到精疲力竭，或是逼迫我们不断地向自我挑战。琳（Lyn）是一位职业妇女、素食厨师、女性主义者、新时代（NewAge）运动追寻者，有两个精力旺盛的双胞胎小孩。在珍·华格纳（Jane Wagner）《寻找宇宙高等智慧生物》（The Search for Signs of Intelligent Life in the Universe）书中提到，最初她认为她和丈夫能“拥有一切”。但是当她与这位看起来十全十美的新时代男性的婚姻破裂后，她才觉悟到，婚姻失败不单是她个人的因素，因为她的先生也在寻觅女强

人。于是她卖掉财产、放下一切，只为找到自己。她只留下两样东西——一本有签名题字的《女士杂志》（Ms. magazine）创刊号和她初次遇见她丈夫时，他身上穿的"鲸鱼拯救人类"的衬衫。她并没有放弃追寻自由解放以及融合男女两性特质的梦想，但是她也不再在过度复杂的现象中找寻，而是除去现象外壳、直入核心。她将会发现，也许她已经发现了，最强的女人（也就是她理想中的女性）和那个现实生活中敏感的男人，都同时存在于她的内心之中。她目前的责任只是要找到合于人性的标准，来表现她的真实内在就可以了。

## 更深刻的性别认同

无论我们是以传统受苦折磨的方式，或是以现代令人精疲力竭的方式，来达到更深刻的性别认同，重要的是要以合适女人的方式来得到独立自主和成就地位，以合适于男人的方式来表达亲密关系和彼此相连。这才是男性特质与女性特质的真正统整，它使得真我因内在男性与女性特质之结合而得以产生。

当我们内在的男性与女性特质统合之前，我们必须要排除言行举止间被预先设定的男性特质和女性特质，去体察自己内在的男性特质和女性特质，并将它们表现出来。

大多数的文化对男性特质和女性特质的定义，经常彼此互相排斥。要证明自己是男人，部分得要靠不做女人的事来证明；要证明自己是个女人，则要靠偏好女性的行为而非男性的行为为诉求。所以，在男性与女性特质融合以前，我们要先有不排除完整统一性的性别认同。

今日对许多男人和女人而言，要找到真正的自己，必须超越已

事先设定的性别角色，才能在一个更深入、更真实的层次中，发现男人或女人的真正定义。特别是女性与照顾者特质的联想，以及男性与战士特质的联想，这对那些有真正性别认同的人而言，似乎没有任何相干，他们不像狩猎采集式的传统社会般，有极明显的性别角色划分。

今日的男人，就如同《英雄的抉择》（A Choice of Heroes: The Changing Face of American Manhood）书中的男主角马克·乔松（Mark Gerzon）般，他发现在这个核子时代，男性应该抛弃传统对战士原型的认同，而以一个更合宜、更深入的方式来认同男性特质，否则，男人会被一个更深层的危机所威胁，也就是他们之所以被定义为男性的那些特质，将不再有任何社会价值。他特别提到，男人必须不再把自己定义为战士（我们大概可以因此而获得世界和平），也不再靠做一些女人不能做的事（如打仗或事业成就），来证明自己的男子气概；比方说，当女人出现在被认为只有男人才该出现的董事会议上时，男人不该认为因为有女人在，所以自己就没有男子气概了。

同样地，朱迪思·杜尔克（Judith Duerk）在《女性·自我》（A Circle of Stones:Woman's Journey to Herself）一书中，呼吁女性走出照顾和牺牲的角色，以找到天生固有的女性特质；这种特质，她认为是一种生存的能力。不管女性是否依传统的生活形式而将自己视为照顾者，或是快速竞争的社会中与男人一较长短，问题终是一样，也就是说，女人容易忽视自己的感情需要。“如果女人让自己离开一个不再有益的生活模式后，她会怎么样呢？”她问，“也许，我所问的是，如果我们每一个人都深入自己的女性特质中，以自己整个人和整个生命来意识，来了解、来拥抱自己，那会怎么样呢？”

对女性而言，这问题的症结在于，如何进入所谓的传统男性角

色，而不会变成无性生物？以及如何保持深层的女性价值，而不需要去伺候别人。女人由照顾者的模式进入更深的女性意识的方式是，只要女性的生命被定义为：“为别人而做，为别人而活”，她们就永远不能找到自己内在的独特节奏、智慧以及才能。为了达到这个目标，杜尔克说，女人必须要放慢脚步，花些时间去调整自己，去发现他们自己的步调和生活方式，以及真正的自己。

乔松（Gerzon）对男性内在觉醒的探讨是，只要男人把自己与他的关系视为一种竞争求胜的关系，他们就永远不会有真正相连的感觉，他们总会觉得寂寞。最后，乔松认为“男性特质”根本就不与女性气质相连；男性或女性特质，只是人类表达自己的不同形式而已。他提到，还有些人（如罗伯特·布莱）却更深入自己的内在，想找寻到一个更真实的男性意识，以超越僵硬刻板的父系思想下的男性特质。

要认清辨明性别意识，就好似剥洋葱一般，最外一层是文化所定义的我们，大多数的我们都认为女性特质是照顾，而男性特质是争战。然而，不知从何时起，男人和女人开始感觉到自己被自己的角色所支配奴役，这种觉醒代表我们已准备好愿意有所改变了。这时，他们会以不认同自己的性别而认同完整人格的方式，使得我们对另一种性别更为了解、更为接纳。起初，探索发掘自己内在的另一种性别特质，是极令人兴奋的；男人可以自由地表达照顾和敏感之情，而女人也可坚韧强毅并有所成就。

然而过了一阵子之后，一种想以更深刻的方式来认识自己的感觉就会出现。这时的典型模式是，男性特质会以追寻者原型特质出现，它会有批评判断和积极进取的倾向；而女性特质会以爱人者原型特质出现，它易于以生命本来的面貌来接纳享受生命。

除了这些之外，今日更有些男人和女人，想让自己更深入地去

尝试与最初始的状态相连，这就是罗伯特·布莱（Robert Bly）所称的“自然人”的境界，它超过社会文化所定义的性别角色。如果我们将爱人者、追寻者、照顾者和战士想象成河床，那么原始的男性和女性能量就是在其中流动的水。

我们每一个人几乎都会感受到，初次体会缺乏与个人内在和内在照顾者有所关联的痛苦，例如，我们也许会因为父母没有以身作则为我们示范最恰当的性别角色，而觉得孤单寂寞、不知所从。而我们也可能因为在这个快速变迁的时代中，社会无法合宜地定出适当的性别角色，而惊惶惑无主、不知所终。

然而，最深的创痛是我们与自己内在的女性或男性力量来源隔绝了。当我们与自己的本源相接，也就是男人与其内在的男性原型相联结，女人与其内在的女性原型相衔时，那种因不正确的性别角色而带来的痛苦，就会远离或减轻。与自己内在的原型特质相连，也使我们能获得不同的性别特质，如男性内在的女性特质，女性内在的男性特质，它能使我们变得更能付出，而不是一位心胸狭隘、只知有我的单一性别之人。

对许多人而言，要找到真正的男性和女性特质，必须先探讨我们的原始性别及第二性的特质中所象征的特殊精神含意。如早期妇女运动中，安妮·肯特·拉什（Anne Kent Rush）在《更为清楚》（Getting Clear）一书中，教导女性通过静坐来学习爱自己的胸部和生殖器官、身体以及其余的部分。玛丽娇·金宝特丝（Marija Gimbutas）在《女神的话语》（The Language of the Goddess）中深刻剖析女性阴户、生产以及与女神有关的其他象征。

尤今·莫妮卡（Eugene Monick）在《男性象征》（Phallos: Sacred Image of the Masculine）一书中指出，阴茎是男性力量的象征，那不是由父系制度下的男性权威所决定的。约翰·卢安（John

Rowan）在《长角的上帝》（The Horned God:Feminism and Men as Wounding and Healing）书中讨论到，既有男子气概又无男性粗犷气质的典范。这位有角的上帝是女神的配偶，他虽是位猎人，却非常文雅；他是崇高的神，既神圣、又性感。他是会死亡、也会重生之神的原型，他为生命而牺牲。他的性感是原始的，但同时也是神圣的、深刻的、情欲的。

同样地，女人也在女神原型中找到一种完全女性化、却完全没有阿谀顺从或次于男性的形象，它是一个在精神上和性别上都具体展现女性特质的形象；它以崇拜阴户、子宫和胸部来表现，并结合爱人者和统治者原型。它以女性特质为力量的来源，而不是阿谀服从。它使女人能够真正地去尊敬存在男女两性内在的男性特质。事实上，经验到她们内在有这样一个女性的形象，使得女性得以不同的方式来体验她们内在的男性力量。

有一个故事说到克里希那神与村中所有的女郎跳舞，对女性而言，他的男性特质和爱是如此的完整，虽然他同时与每位女性跳舞，但是每位女性又都觉得自己在单独与他共舞而且被他所爱。她们所感受到的他，是如此的全然，就好像他就是她们自己。除非女性能完全尊敬自己内在的女性特质，否则她无法体会到，她内在的男性特质正在以这种方式爱护和照顾她。在此之前，她内在的男性特质都只是个批评判断的声音，一直在告诉她，她还不够好。

相反地，男人一直要到能对自己内在更原始的男性特质——一种不是压抑控制或屈服归顺的特质，完全坦然接受后，他们才会体验到内在的女性特质，而不会有受威胁和陷入罗网的感觉。对他们而言，女性特质就是束缚和控制。**男人因为无法接触到自己的女性特质，所以总是想控制女人**，使女人继续以女性特质照顾滋润他们灵魂情感上的渴望，但是他们内心中却只对此毫不知珍惜。直到他

们经验到自己内在原始的男性特质后，他们也才能开启自己内在的照顾者特质，而不再操纵或控制女性，因为他们已不再依赖女性了。事实上，到这个时候，男人才能自由地选择要爱女人或者孤独一人，因为他知道无论在哪一种情形下，他内在的女性特质都会滋润照顾他自己。

在《身体的象征》（Body Metaphors: Releasing God Feminine In Us All）书中，珍妮亚·宝莉·哈顿（Genia Pauli Haddon）更正传统上视女性为阴柔、接纳（如阴户），而男性为阳刚、主动（如阳具）的刻板印象。她以生物基础来辨证女人和男人都有阴与阳的特质。男人的阳具，代表着冲刺攻击和进取的阳刚特质；而他们的阴柔特质则与睾丸有关，代表坚定不移和恢复的能力。同样地，虽然他也同意女性的阴户是代表阴柔和接纳的特质，但是他主张，女性的阳刚气质是表现在阴蒂和子宫上，因为后者是女性生殖、受孕、付出给予的地方。所以，我们每个人内在都同时具有男性特质和女性特质。

## 男性特质与女性特质的真正统合

统合男性与女性特质，能带给我们更大的空间和不同的自由来表达真正的自己。最初，男性与女性特质的统合，被定义为是一种中性的表现，例如以中性的衣着和发型来表达自己；在这个阶段，用这种方式来表现是健康而且正常的。真正两性特质的统合，不只是能够成功地从某些传统上男性或女性的工作如家庭及事业兼顾，但是能做到这样，也确实对男性与女性特质的统合有所帮助。

真正的男女性特质的融合，是渐进式的经验。最外面一层，大多数是社会文化所界定的层次，是属于照顾者和战士特质，第二层

是整合追寻者和爱人者特质，最内层是整合内在原始的男性与女性的特质。因此，建立好我们的原始性别认同（统合照顾者和战士原型），以及完成男性与女性特质的融合，是我们进入灵魂层次的一种方法；也就是说，以男人或女人的角度来认清自己是谁，是我们与内在灵魂相通的一种方式。当我们认清自己时，内在的照顾者和战士原型也同时会被深深地满足，因为这种认识乃是根植于深刻体验到个体族群绵延的关系而产生的。战士特质能够保护个体生存，照顾者原型则是照顾保护种族的发展延续。当自我成功而完全地发展后，我们就知道如何兼顾二者。

在进入灵魂层次以前，想整合照顾者和战士原型会很困难，而且充满压力。进入灵魂层次后，包括各种原型的本我出现后，整合会更根本、更容易、更不费力。然而，这并不代表先整合照顾者和战士原型是白费力气的，因为当我们表现出某些与原型有所关联的行为时，就能够唤起我们内在的那些原型特质，也就是说，当我们想要邀请战士原型进入生命时，我们就设定目标，努力达成，在逆境中展现勇气，迎向生命的挑战。当我们想要邀请照顾者进入生命中时，我们就会表现出同情和照顾。当原型能完全地出现在生命中时，我们对于照顾、奋斗或保护之类的事情就不会觉得有丝毫困难或勉强了。

要注意的是统治者原型，它代表着内在统整的完成。这个统整过程是男性与女性整合的象征，它代表真我（本我）的诞生。真我被认为是男性与女性力量融合的主宰，它是照顾者和战士特质的统合。事实上，所有与本我相关的原型，都融合了男性与女性的特质，魔术师和愚者原型常以改变性别来表达这种统整后的男性与女性特质，这两种原型都有极强的本能欲力，魔术师原型主改革变化，而愚者原型主欢欣喜悦，这意味着我们内在的男性和女性特质

必然非常活跃且又富有直觉力，才能如直流电般，在魔术师原型与愚者原型间自由地变换。

智者常被视为是完全超越性别认同的原型；就好像男人和女人在老年期，当第二性征不再被强调后，他们看起来都非常相似。

智者的智慧有一部分是来自男性与女性特质真正整合的观点，所以男性与女性观点并没有真正的不同。

然而，我们的文化对老年人总是缺乏正面的形象，这种情形对女性而言更是严重。最起码男人还被视为是卓越杰出之辈，虽然对许多退休后的男人而言，他们很难找到自我认同，特别是对那些原来以工作为主要自找认同来源的男人而言更是如此。而在某些传统文化中，女人的价值只被界定在他们和男人及小孩的关系上，她们所接收到的信息是，只要她们一变老，就完全没有用了。但是在其他文化中，如中国，却极为尊重老人的智慧及经验。在西方文化中，目前人们正在帮助女人以老年为荣，使得年老女性能承认自己的智慧和自由，并展现出女性特有的生存智慧。所以，对老年男性而言，他们也能因此不再理会社会所要求的男性粗犷特质，而能在言行举止中展现他们深刻的人生智慧。

真正男性与女性特质的融合，是一种精神上的整合。从这个层次来看，我们不但是独一无二的自我，而且与所有时代、所有地方的人类有所关联。这是一个极大的释放和解脱，因为我不再只是一个受限制的本我而已（我是这个不是那个），而是一个复杂的、充满矛盾的全部的“我”。但这也不像是女强人或男强人一般，它不意味着要包揽一切，也不代表必须满足所有的传统男性和女性角色，它意指做适合自己的事，更真实地去面对自己。因此，人可以通过男性特质或女性特质来表达自己，因为每一种特质都与真正的自己相吻合。

最后我们将会知道，男性特质和女性特质只是生命历程中的一部分而已，它不是二选一的抉择，而是人在生命中，以自己的独特方式来平衡自己内在的能量，而作出的不同抉择。我曾多次提到，其实人不只两种性别，因为与性别有关的能量是非常繁多、复杂的。

**自画像**

**利用相片、剪贴或某种象征事物，来呈现自己内在统合的男女性特质。**

琼·辛格（June Singer）在《男性特质与女性特质的统整》一书中解释道，统整男性与女性特质，并不是想维持两个不同的性别，而只是想让这两种能量能彼此交流。人不需要做什么，只要男性特质和女性特质互相交流，互相接触，避开障碍（也就是超越克服障碍），当这能量顺着自然的趋势而流动时，它就能自我增强。

一个统整男性与女性特质的社会文化，使我们既能分离为单独的个体，又能与整体的大自然运作共存。下一章我们将深入探讨女性特质的重要性，以及在这个时代中，统合男性特质与女性特质的可能性。

# 第20章 性别、差异性及文化转变

英雄的冒险历程，往往被认为只属于某些人的专利，就好像它常被视为是男人的事，而不是女人的事。当我们相信这种观点后，就会认为只有男性才是英雄勇者，而将女性视为是在危急困苦中等待救援的弱者，英雄冒险旅途中的奖赏回报，或者是路途中的支持者，甚至是邪恶的女巫，而不是她们自己所希望成为的英雄。甚至在欧美文化中，英雄常被认为是白人，而深色皮肤的人则被视为配角，他们若不是敌人，就是等待救援、不能照顾自己的受害者。

如果每个人都能够觉醒自己的心灵，而且付出自己的所获，我们就一定会尊重源自彼此之差异所造成的不同结果。我们也必须承认，每个人的探索历程，都与从古到今的整个人类族群有关，而且也被我们的性别、家庭、国家、种族、人类共同的命运所影响。如果只专注在个人的探索上，而不考量它的前因后果以及与别人的交互影响，我们就会错失探索的重点。在旅途中，我们可能会觉得非常寂寞，但事实上，我们全都一起走在探索的路上。**我们影响身边的一切，身边的一切也影响着我们。**

在内心探索的终极，探索者会带回来新的真理，以改变他所处的环境。如果只有某些人才能被鼓励去进行对自己心灵的探索，并且得到它的恩赐，或是只有少数人在探索中的所得能被社会承认和接受，那么外在的环境就只有部分被更新，大部分的地方仍将是一片荒芜，因为没有人找到我们所真正需要的新真理。

例如白人男性文化虽然为人类带来了许多进步，但是却未能帮

助我们学会与大地和谐共存。反而是其他的传统文化，如印第安文化，他们对待自然生态的态度，已到了极高的境界。当臭氧层的破洞仍在持续扩大时，当酸雨仍落在农作物和城市上空时，主流文化却仍不重视印第安人累积数代所留传下来，而为主流文化中所欠缺的智慧。许多证据显示出，女人在天性上比男性较无暴力；然而在今日维持世界和平的需要凌驾于一切问题之上时，相似于面对自然生态的问题再度呈现，男性依然只从自己的观点，而不是借助女性的帮忙，来找寻解决之道。

## 原型、性别和文化变迁

性别认同和阴阳合一是文化、政治和个人的重要课题。我们活在一个以男性为主的社会文化中，我们全都承受了因贬低女性特质，而使得女人无法觉醒内在并对文化有所贡献的痛苦。当我们只依赖某种性别角度来看问题时，我们便无法解决世界上大多数的问题。

荣格相信，如果能恢复女性的特质，人就能拯救全世界。而且许多作家也纷纷从不同的有利观点主张，我们正从父系文化移向一个阴阳合一的文化。莱恩·艾丝勒（Riane Eisler）在《圣杯与剑》（The Chalice and the Blade）一书中，详细阐明古代以女性为主（gynocentric）的社会，是以男性、女性互相合作的模式来管理运作。这样的社会没有支配和服从模式，也没有战争阶级制度，她认为，那个时代的社会是世界性的，而且产生了许多人类的基本发明——火、农业、语言。

她认为，父系文化开创了一个支配控制的社会模式，这种社会模式带来了竞争、战争、性别歧视、种族歧视和阶级制度。虽然她

好像没有看到父系文化的优点，我却想附带提一下父系文化所带来的好处，它带来了自我发展、个人认同和人际区别。

早期的女性文化社会与人类的发展类似，都具有照顾的发明、和平的特质，但是这种文化却无法保护自己免受父系文化的入侵，而失去权力并被奴役。父系社会的强势好战，挑起了内在和外在的冲突，使得人人都紧抓住权势不放，无法彼此相爱和照顾。女性为主的社会，有天真者、照顾者和爱人者原型的优点；父系社会则具有孤儿、战士和追寻者的优点。

父系社会带给我们许多好处，但是如果没有近来逐渐抬头的女性文化特质，它会将我们带至灾祸边缘。这不仅是因父系文化过度重视战士特质，以至于核武器威胁世界，也是因为人们认为以竞争为目的而污染环境的行为是正当的，如果利润下降，或公司濒临财政危机，生态环境往往就被遗忘了。最根本的原因是，因为过度的重视自我，使得每一个人，不管男人或女人，都与自己的灵魂、本能和生命本源阻隔分离。于是我们的追寻者能量就从追寻生命的意义变为追逐成就，而引起了过度的破坏。

事实上，如果说本世纪的人类文化正在被大肆破坏，一点也不夸张。这个破坏，从二次世界大战开始，到越战、伊拉克等战争中，都不断地持续着。世界上许多地区也因为遍地饥荒，而处处是贫穷且无家可归的人。破坏者原型也以其他方式来破坏人心，它大量地腐蚀传统道德和社会行为，这种反传统的叛逆行为在20世纪60年代达到最高峰。毒品危机和家庭功能式微，也造成了国家经济竞争力的衰颓。

我们也忍受着因为缺少照顾者原型而产生的后果。在早期的父系社会中，男人所偏重的战士原型能被女性的照顾者原型所平衡。当代女性运动的兴盛，部分是因女人承担了社会大部分的照顾者孕

育功能，但此照顾者功能却从未受到尊重或得到回馈。当许多女人不再全心照顾别人，转而去寻找能获得更大报偿的角色职位时，男人又未能去填补女人所遗留下来的空缺，以至于产生了谁来照顾小孩、家庭、老人、居所，以及谁来唤醒人们注意这些事情的危机。

我们现在活在一个充满追寻者特质的世界，我们正从一个文化纪元过渡到另一个文化纪元。众多思想家的说法不一，但最普遍的说法是，我们已从工业时代过渡到资讯时代。许多人充满希望地谈论着，人类即将进入一个充满和平、爱以及繁荣的“新时代”。由于主流文化的转变，人类赖以生存的根基，好像也开始在动摇了。

有些人就牢牢死守着旧有模式和过时的价值观念与传统，比方说，他们想重回过去夫妻之间、亲子之间的关系模式，也就是重建家庭伦理价值；有的人则选择愤世嫉俗和追逐金钱。

但是大多数的人，在某种程度上都知道，我们的社会文化正面临着一场重大的变革，以重新建设社会和世界。然而，要达到这个目标，我们必须先从个人生活中开始改变，并且接受旧社会已死或已衰败颓废，而新世界若任其自由发展，可能也会不尽理想的事实，所以我们必须有意识地参与这项变革。

为了达到这个目标，就得要靠所有的人一起进行内在之觉醒。妇女解放运动、民权运动、人类潜能运动、新时代运动，以及东欧、西非和拉丁美洲等地争取自由的抗争等，都是这场大规模自我探索的一部分。这是追寻者原型的积极正面处，但它的阴影面也明显地可以从过分重视努力、成就和改革中看出来，甚至为了求进步，不惜以自然生态为代价，耗尽人类的资源。我们都知道，破坏者正一日一日地腐蚀破坏着我们认为稳固的基础；知识正以惊人的速率在膨胀，科技进步也日新月异，社会传统正在急剧变迁，而我们尚未自觉到生态环境的破坏会影响地球上的所有生命。柏林围墙

的倾圮，是破坏者能量最有力的表现。我们不再是在自己所熟知的旧世界里，旧世界已死，我们正在重建新世界。这项重建的结果，很可能是破坏和毁灭，除非我们注重爱人者原型的特质，明白什么是我们真正喜爱和珍惜的，而且能更加认识自己。所以，我们要整理出过去和现在有哪些传统价值值得被珍视和保存，我们也要从个别和整体的观点，来决定我们喜欢什么样的世界，想如何改造这个世界。

核子意外、战争、环境破坏或经济崩溃等的毁灭性威胁，是现今潜存的危机，它促使所有的主流文化和主要势力，从战士和追寻者的立场，转变为注重照顾者和爱人者原型；去唤醒内在的爱人者特质和灵魂，去学习人与人之间前所未有的紧密结合。爱人者教导我们，人与人之间的围墙会倾圮。

这意味着我们该去体验那些既贬低女性特质，又与女性特质有关的原型。当战士与照顾者原型整合、追寻者与爱人者原型整合后，我们就有实现阴阳合一的可能。当个人通过灵魂层次开创出阴阳合一的生活时，也就是通过爱、工作及个人成就，帮助开创出一个和谐、安宁、尊重个人差异的世界。只要我们受到自我的操纵，这些目标就永远不可能达成。但是当我们愿意觉醒自己的心灵，并且坚持下去，我们就能影响全世界。

现在，创造者原型正在积极地帮助不同的人去认清那个未来新世界的可能样貌。艺术家、作家、未来学家，也通过文化活动、创造想象、日常生活等表现来描述它。

统治者原型尚未出现，是因为几乎没有全面纵观性的更新现象出现。**当我们在创造理想世界时，就是在使理想实现。当我们尽自己的责任，不再埋怨别人时，就是在实现理想。**无论是男人或女人，要想达到这种改变的一个方法，就是强调个人内在的女性特质

和价值，以及有女性特质的原型；另外就是要肯定不同文化和种族的贡献，而不是只认为自己的文化优于别的文化，或是努力证明我们自己文化的优越。

整体上，我们以政治行动来改变世界，这也包括了个人的努力。当世界上仍有这么多生活在贫困、受忽视、歧视或暴政下的人，只追求个人幸福并不足够。如果我们都相信，要解决世界问题需要我们每一个人的努力，我们便可以用参与政治活动的方式，来扩大教育机会、工作机会，进而增进生命自由和追求全人类的幸福。

## 文化与原则

不同的社会环境和文化因素，会引起不同的原型作用，例如弱势或受压抑团体，包括妇女团体、少数民族团体、同性恋团体、贫困残障团体等，都各因自己的特色，而呈现出孤儿原型。这意味着他们较可能受到孤儿原型的引导，而不会呈现天真者原型的特质；除非环境的压力，使得他们否定有不公平事情存在，他们才会呈现出天真者特质，而拒绝相信真相。当这些弱势团体开始主张他们的权力时，白人男性也会觉得他们的权力正在受到侵害，于是他们也有受压迫侵害之感。

在不同的文化中，原型的作用比在个人身上更为活跃，每一个变迁中都包含了12种原型。虽然大多数的文化都在改变中，但是主流文化仍是父系文化。这种情形意味着战士原型之所以在每一个主要文化中占了优势，纯粹只是因为它是个父系文化原型。

虽然每一种文化都呈现了12种原型，但是绝大多数的主流文化，都以自己的独特方式来结合这12种原型；某些文化会极力发展其他文化所贬低的原型。看着这些文化及其所发生的变化，极具启

发性，也极具警示性。与人类灵魂面密切契合的文化，如美洲本土的印第安文化和聚居城市的美洲黑人文化，都有被摧毁消灭的危险。人们对灵性文化的压抑，反映出目前普遍压抑人的灵性面的世界潮流。如果外在环境仍持续忽视这些文化，那么我们就会有失去这些文化智慧宝藏的危险。

### 现代文化中的原型表现方式

1. 本书中有关文化与原型间的看法，系基于作者写本书时的世界情况而写的。你根据媒体和其他有关的世界报道，在你所居住的环境（国家、世界）里，又有些什么样的原型正在运作？
2. 想一想，你如何借自己的生存方式来影响人类的生存历史？你对人类的繁荣进步有何贡献？你愿意如何做？

我们可以借着辨认在不同文化中占优势的原型特质，而了解到不同国家地区的独特性。基督教支配了欧洲的文化精髓，发展出“救世主”文化，也就是统治者和魔术师原型的文化。然而，平常我们所能见到的，只是强调物质、数量、价值的统治者原型，因为魔术师原型被认为是只属于上帝的。因此，神奇的力量若不是来自耶稣，它就不是奇迹而是魔力，而魔力往往被视为是邪恶的，并且是崇拜邪恶的象征。因此魔术师原型常会引起人们的恐惧，除非奇迹是由科技造成的。

最糟的情况是，统治者原型（与战士原型结合）会变成“命运使我为之，别人都在我脚下”的结果，最好时，它会真的关心全世界的利益。美洲的主导文化是个没落的西方文化，这个文化中因为有追寻者倾向，而与欧洲文化有所不同。美洲文化更注重个人自

由，而比较没有团体凝聚力或较不关心他人。

而东方文化（有许多有高度发展的统治者）虽然受西方文化影响，仍保有佛教文化对心性的强调，以及对智者原型不执著境界的热切渴望。这些文化以各自的方式发展佛教并致力于开悟。它们也是战士特质的文化，只是这个战士原型不是为了个人利益，而是为团体利益。正如一位日本商人所说："任何一根突出的钉子，都要钉进去。"于是西方文化发展出个人化的优点，而东方文化则发展出团体凝聚力的优点。

非洲文化和美洲印第安文化，远比欧洲和亚洲文化更能了解和欣赏魔术师及愚者原型，我们可以由它们的神话中所强调的享乐者（Trickster）和巫师角色得到证明。从愚者原型，我们学会享乐和活在当下的能力；从魔术师原型，我们体会到与自然的强烈联系，以及尊重生态平衡，这往往是追寻者文化中所欠缺的。

所有的主要文化、种族和国家，都在致力发展不同的人类潜能，如果能结合所有的智慧，它便能帮助我们统整人类的文化，并正确地了解我们所生存的环境。

## 以自己的文化传统为荣

我们的生命被自己的家庭和民族文化所影响，但是我们要成为自己，则一点都没有问题。虽然我们不希望完全被传统限制，但重要的是，我们的确活在文化传统中，而且我们也要为它的好坏负责。

许多的家庭影响，无论好坏，都一代代地传递下去。我们都知道，来自受虐家庭的孩子，较可能虐待他们自己的小孩。双亲染有酒瘾或毒瘾的小孩，比那些父母没有这些癖好的小孩，更容易染上

毒瘾；被父母善待的小孩也比较可能善待他们自己的孩子。

**我们每个人该负的责任是，继续传递家中的优秀传统，而不要将伤害传递下去。**每一个来自受虐家庭的人，如果能不虐待自己的小孩，就已经达到了一项重要的自觉行为，也就是切断了绵延数代的痛苦，而且延续一个新的、积极正面的传统。许多人这样做的时候，并没有想太多，他又是想善良一点、聪明一点、比自己的父母好一点。当然，并不是每个人都能成功，但是如果我们努力了，就对改善世界有了些许贡献。

所以，每一个人都是传统的一部分，也肩负着传递文化的责任。我们有性别的不同、种族的复杂、宗教的歧义、国籍及生活习惯等的差别，我们与这些不同差异的关系，一如我们来自不同的家庭般，我们的责任是去保存我们的性别、种族、文化中的优点，然后改变不好的缺点（最起码从自己的生活做起）。

我们借着对自我的探索，从内在开始改变，然后才能真正有所转变。当我们如此做时，我们不仅改变了自己的生命，同时也对我们所生存团体的改变有所贡献，无论这个转变有多小。

### 文化传承

1. 你的家庭、种族、政治和宗教传承，有哪些是你引以为傲，而且愿意在生活中发扬光大，并且传递给下一代的？
2. 这些文化传承中，有没有你希望有所改变的？你希望如何改变它？

其实，你就如同基督教基本教义派的信徒一般，也属于基督教文化中的一员。你虽身处于基督教文化中，却完全不相信它。不管

你是否认为自己是基督徒，你的思想观念终会影响整个宗教而令其有所改变。如果你认识到这一点，你就能尊重和珍视这个宗教传统中所给予的活生生的感受。

这个道理对犹太教、佛教、印度教或任何宗教都是一样的，而且它对无宗教信仰的人亦同；社会主义、资本主义、保守主义、自由主义都是一样。美洲文化、苏俄文化、美国黑人文化、我们的区域或邻近地区的文化传统或工作中的文化都是一样。这个真理也对异性恋者、同性恋者、双性恋者、男人或女人都一样。

当我们开始觉醒自己的心灵，而且与别人分享心情时，就是在帮助整体做改变；而别人也和我们一样，发现到类似的真理。只有当我们屈服于环境、不愿改变，或是对自己的所见秘而不宣，我们才会觉得孤独寂寞。当我们有勇气做我们自己，去看我们所看到、去了解我们所知道的，而且实践自己所知道的，别人才会和我们一样，勇于承担并成为自己。然后，我们才可以一起共同创造一个新世界。

## 保存濒临危险的道德价值和人类智能

如果我们够聪明，我们也会自别人的文化传统和个人探索中学习，而不是浪费宝贵的时间，认定自己优于别人，或为别人的不同观点而生气。现今，因不尊重不同的文化差异，已威胁到人类洞察力的丧失。安妮·威尔森·谢弗（Anne Wilson Schaef），在《女人的真相》（Women's Reality）一书中写到，她所称的“白种男性社会”过度强调钟面上标示的时间和准确时，极度目的取向。她说，一个团体越是赞许这种价值标准，他们就越会尝到受这种文化支配的苦果。

她说，女人比男人更重视过程。部分原因是因为养育孩子需要的只是了解过程。任何一位内心中认为6点钟应将晚餐准备就绪的职业妇女，都会体验到，当她正忙着准备晚餐时，两岁大的孩子却抱住她的腿，一直要到她先给予孩子情感关注后，才能好好做饭。

谢弗继续谈到美洲印第安人的时间观念和其他看法，与白人统治者有极大的歧义，并且为此也招致白人的严厉对待。她举例说，印第安事务局想与某族印第安人签订协议，事务局的人在选定的日子和时间，准时到达预定地点，然而印第安人都“迟到”了好几天，但是在印第安人的观念中，他们是完全“守时”的。因为他们已祈祷、舞蹈多日，等待正确的时间到来，并在他们清楚地感觉到正是赴会的时候，他们才准时出现。这个“准时”不是指钟表上的时间，而是指一个更深层的意识时间。

今日的重大危机已不仅只是时间而已，而是在一切事情上。在许多社会中，主流文化因过度强调自己的优越性，以至于人性中由非主流文化所发展出来的美德（就如同濒临绝种的动植物般），已经渐渐消失。这种情形不是直接发生，而是间接发生的。偏离主流文化的代价如此巨大，以致使人无法承担它的后果。偏离主流文化会被认为是离经叛道、下等低劣、愚蠢无知、缺乏教养、尚待进化，而且若不与主流文化同化，就无法生存。比方说在美国（无论是女性、黑人、印第安人），如果依白人、男性、欧洲人的标准生活，就会得到相当的报偿；然而，你若表现出别的文化方式，就会被故意而又巧妙地加以处罚。这种区辨过程大多是在无意识中进行的，没有人故意否定或轻视其他非主流文化的成就和价值，只是主流文化如此优越强势，以至于他们根本就不觉得自己该有所改变，以平衡文化上的强弱差异。

我们不能要求那些处于濒临灭绝传统中的人，去保存他们的文

化。因为如果他们如此做，将会受到惩罚。人有选择的自由，但是如果在非主流文化中的人选择不去保存他们自己的文化，在主流文化中的人就必须想办法保有这些濒于毁灭的文化，以免在一旦消失后，我们都将蒙受损失。

保存这些濒于毁灭之文化的方法就是，我们应该珍惜并保护那些不同的文化中极为珍贵，且对我们极为适用的文化资产。当国与国之间的界限、文化与文化之间的樊篱都已倾圮时，如果仍有人被限制在保留区中，在不同的族裔社区中，或在各自的学校和领域里，就显得很没道理了。那种区别是过时的方法，意大利人吃比萨，亚洲人吃米，白种盎格鲁撒克逊清教徒吃牛排和马铃薯的时代已经过去了。就如同我们的味觉能享受比萨、米、酸乳酪、面包、牛排、马铃薯、咖喱以及别的不同食物，我们也可以在所有文化中选择出最有价值、最适合于我们的，而不用去比较是否比萨比牛排差。

我不是印第安人，但是我坚信“适当时机”自有其价值，虽然在一个重视时间观念的社会里，我不能完全忠于这个原则。我也自印第安人尊重大地自然的观念中，学习到生态平衡的意义，而更加喜爱并且尊重我们所赖以维生的大地。我不是黑人，但是我刻意且努力地学习黑人文化中的彼此相连、乐天知命、随兴而作、充满情感的特质。我这样做，是为了自己得到益处。然而，我也意识到，当我这样做的时候，也同时保存了在我眼中优于自己文化的黑人文化特质。

我是个职业妇女，在许多方面，我的生活与男性们相似，但是我也能维持一种传统的女性特质，并且努力维系女性的立场，纵使这样看起来有些不从俗。但是，如果明天白人男性文化的长处也有沦丧的危险时，我也同样会努力去维持它们。而且就算白人文化没

有沦丧的威胁，现在我也会支持拥护它的价值。

借着知识的爆炸、媒体的传播和时空距离的缩短，我们得以品味不同的文化风貌。然而，想要从中得益，我们必须要先放弃自己优于别人的错误想法。这一个阶段的内在探索，是要去尊重彼此的差异，并认清不同的个人和文化都是整体中不可或缺的一部分，而也没有任何单一个人或文化能代表全部；所以我们都彼此互相需要。大自然、神祇或宇宙在创造我们的时候，并没有出错，他使某些人是棕色的皮肤，某些人是白色的，有的是男人，有的是女人，有人是异性恋，有人是同性恋。这些差异，目的在于不使任何个体能宣称自己较优越，而依照自己的标准来塑造其他的个体。

另外，与不同的文化携手合作，也是非常重要的，但是要达到这个目标，不是出之以强权高压的方式，而应该以尊重的方式来彼此接纳。圣经十诫中教导我们要尊敬父母，许多其他文化也都有尊敬祖先的传统，而这些不同的文化都是先祖们的贡献。因此尊重接纳不同的文化，就需要我们以整体的政治行动和个人的善意与尊重来达成，才能将我们推向一个理想的世界。在那个世界中，没有人会因他所与生俱来的种族、性别或文化，而受到轻视或遭到不利的待遇。

当我们开始觉醒心灵，并充分意识到个人和文化的潜力，而且谦虚地向他人学习时，我们才有可能解决当代的重大困境，这是对今日人性的艰巨挑战。事实上，旧日秩序已经荡然无存，我们正在经历一场死亡与重生的蜕变，通过它，我们学会真正爱人，而且彼此尊重。要达到这个境界，首先要维系上一代所留传的优良传统，并能接纳包容不同的文化智慧，因此通过这些不同的能量互动，才能激荡出比上一代更宏伟的文化。

## 原型、文化和统整

有一种超越性别（androgyny）的整合境界，我们还没有一个合适的名称来称呼它，最接近的称呼，大概是“宇宙观”（cosmopolitan）或是“世界公民”（a citizen of the world）。然而，人无法径直从自己的文化中一蹴而就地达到这个境界，就好像人不可能靠拒绝接受自己的性别而达到超越性别的境界一般。要达到“宇宙观”的境界，人需要完全接受自己的文化，重视它的长处和价值，并为它的弱点负责，这意味着真正接受我们所赖以生存的文化传统，无论我们是否赞同它，我们都是那个文化传统的一部分。我们最好与自己所身处的传统价值和平相处，而如果在传统中有我们不赞成的部分，我们最好以在日常生活中实践自己观点的方式去改变它。

当我们愿意以这种真诚的方式，成为自己文化中的一分子，我们才能开放心灵去学习接纳别的文化。这代表我们已经超越了比较文化优劣的境界。我们所身处的文化传统只能定义我们的传承，由此观点看来，我们并不需要贬低自己或别人的文化，也能从别人的文化中学习到它所带来的智慧。

在我们内在的某个精神领域，我们的确不知道自己的智慧因受到其他文化的影响，而有更长足的进步。例如，一位在纯欧洲文化熏陶下的男性白人，可能会发现他内在有许多不同种族的男性特质和女性特质。一位这样的白人男子，与我分享了他内在的“日本园丁”特质所为他带来的内在智慧与平安。另一位则说，他内在的黑人男性，教他如何放松地享受人生。也有其他人提到，印第安老妇人教他如何与大地紧密相连。

同样地，一位非洲裔美国女人的内在，可能也具有白种欧洲男

性的特质，训练她如何在白种男性社会中制胜，而她内在的中国女性特质，则鼓励她停下来思索及开发内在的智慧，或者也会有一位美洲本土医师，教导她如何治疗自己及别人。

当然，重要的是，我们这里所提到的内在原型人物，并不代表我们生活周遭任何一个真实的人。我们可以向他们学习，以增进自我的统整。但我们不要臆想或猜测在脑中说话的黑人（或白人），是某个我们所认识的黑人（或白人）在说话。如果我们脑中的形象只是个僵化固定的形象，它就不会赋予我们力量；如果它只是个原型象征，它就会强化我们、教导我们，使我们在这个基础上去类化其他的人。

## 其他的文化传承

1. 除了你自己的文化、家庭、或（及）宗教传统外，有什么特质、传统、行为、或思考方式是你所赞许的？
2. 上述之中有哪些是你会纳入自己的生活中的？

女人常会对身边的男人不满，因为在她脑中常有一位特别的男性偶像，使她觉得其他的人都不合适。重要的是，花点时间去看看四周真正的男人，是否有哪些人的言行态度完全符合你的理想？如果符合，那是不是你的投射？同样的，男人时常害怕女人，因为他内在的女人会不断诱惑他，使他冲动。如果他把这个内在（阴质）女性形象投射到某个女人身上，她对他便会显得具有无比的魅力，既有吸引力又具胁迫感。很重要的是，这个男人该花点时间脱离自己的内在投射，真正地看一看四周的女人。

所以，亚洲人内在所拥有的欧洲人形象特质，会限制住他们的

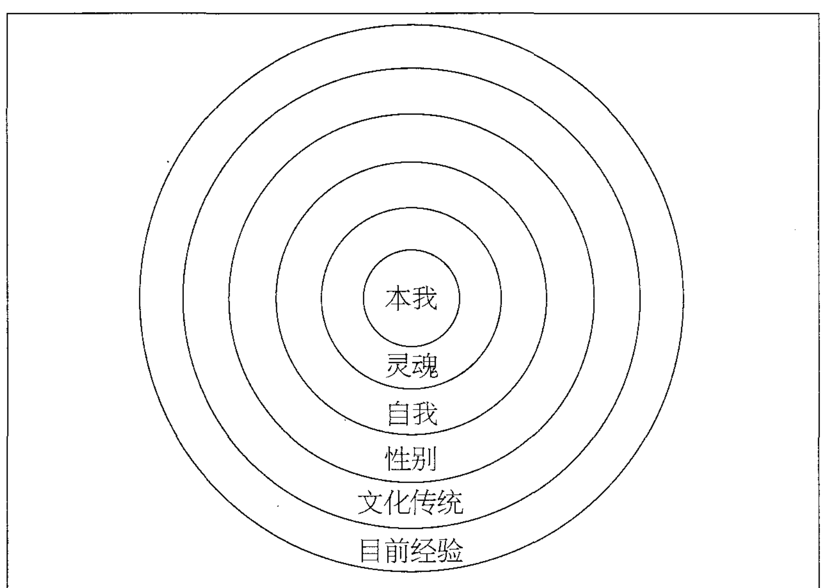
经验，除非他们能忍受痛苦，分辨内在原型形象与真正互动的人之间的区别。如此，亚洲人内在有欧洲人形象特质，黑人内在有白人形象，白人内在有黑人形象，拉丁美洲人内在也有盎格鲁人形象，盎格鲁人内在有拉丁美洲人形象；同样地，法国人内在有英国人形象，德国人内在有意大利人形象，俄国人内在有匈牙利人形象；在美国国内，德克萨斯州人内在有纽约州人的形象。

刻板印象限制了人的经验，原型是力量和智慧的来源。我们应该要超越固定形象的限制，去经验内在赋予我们力量的原型。不同的国家、种族、地区，有不同的原型，这些原型能帮助我们统整生活中的多面性和复杂性。但是这些原型并未限制住在这些文化中生活的个人。如果我们能保持这种平衡，就可以从不同的原型文化传统中获益，并且获得个人内在不同原型形象的能力。

经验完整性的最大技巧，就是放下我们心中以为自己优于或劣于别人的错觉；让我们从性别认同、文化内涵和内心深处真正成为“自己”，成为一位允许自己学习别人智慧，并愿意通力合作的人。

这也意味着我们不会被那些自认优于或劣于我们的人所欺骗愚弄，因为这些想法会带来不真实的人生。这些想法也会带来一些精神上的困扰，使我们害怕表现出真正的自我，或者害怕脱离生活的常规。

要了解原型如何在自己的生活中运作，首先我们必须先了解自己，包括自己目前的生命发展阶段、性别、家庭传统、种族或文化传统、全国或全球正运作的原型，目前个人的家庭、工作、生活等。下页的图表中，提醒你注意目前在你精神上或文化传承中活跃的原型。




从内圈向外，请列出在你本我、灵魂、自我中最活跃的原型，然后再列出你的性别中最活跃的原型。文化传统则与生命阶段有关，因为在生命中活跃的原型，来自你的家庭、种族、文化、宗教传统。最后是那些环绕在目前经验的原型——发生在区域的、全国的、全球的，及家庭中或工作上的事情。

## 文化的原型特质

你可能想用这张表来确认自己承传自母文化的原型特质。请注意，这些特质都是经过简化的，大多数文化是这些特质的混合，或与这里所描述的不同。但是对不同的文化和家庭，你依然能从自我、灵魂或本我的分类中辨认出一种原型。你也能分别自己的文化传承是属于男性特质或女性特质。

| | |
|---|---|
| **天真者** | 敬畏权威，负责保护和照顾他人。过分不当地鼓励遵守规则的传统，它的价值标准是以文化或整体利益为取向，而不是以个人利益为取向。事实上，个人被期待要顺从和做对事情。最糟时，偏离或打破规矩就会被严厉处罚；最好的情况是，偏离或打破规矩者会被视为是需要帮助的人，于是权威者便会耐心地试着去帮助他们修正行为。 |
| **孤儿** | 平等主义者，会联合起来反抗压迫，或是在艰难时、生病时、穷困时或其他痛苦不幸时互相帮助。而且总是觉得非常脆弱。最好的情况是，虽然有牺牲被害的感觉，但是仍彼此互相帮助。最糟时，他们会牺牲彼此。 |
| **照顾者** | 毫不考虑自己的福祇，被期待不自私地付出，在最高层次时，每个人都可以被照顾得很好；在最低层次，每个人会不断地付出，却没有人得到他们自己真正想要的。因为没有人能要求他所想要的，有所要求会显得非常自私；或者没有人敢承认自己内心中真正的渴望。 |
| **战士** | 要求、纪律、工作辛苦、克制感情、过度着重竞争。在最高层次，他们团结一致抵抗他人；层次最低时，他们会分崩离析、互相争斗。 |
| **追寻者** | 非常精微、个人化，没有人会为别人负太多责任，但是每个人都有“生活、自由、和追求快乐”的权利。在最高的层次，他们能够找到自己；最糟的情况下，他们经常非常寂寞，独自一人。 |
| **破坏者** | 由于想摧毁某事或某人而团结在一起，被同仇敌忾的共同信念所激励，而团结在一起。在最高层次，它可以是一个社会运动或反抗团体，团结起来以对抗邪恶。最糟 |

接上表

| | |
|---|---|
| | 时，如果没有正当的宣泄愤怒，他们便会将愤怒转向自己，而以暴力、酒精或毒品来摧毁自己。 |
| **爱人者** | 非常平等、热情和热烈。对艺术表达、人际关系、生活品质给予极高的评价。喜好刺激趣味和精彩热烈的生活。在最高层次，他们平静安宁、关系密切、生活甜蜜；最糟时，平静安宁会被嫉妒、争吵、闲话或被汹涌暗潮、莫名冲突所破坏。 |
| **创造者** | 空中楼阁、改革创新，所关切的是乌托邦式的想法。在最高层次，梦想会以某种方式实现。最糟时，荒芜悲惨的情形，会被用来当做是实现某个伟大理想的借口。 |
| **统治者** | 强调管理统治和引导他人，为所有人的行为都设立极好的模范。这种文化往往极重视盛大的军备。在最高层次，它是地位高则责任重的负责表现，在这个层次中“拥有”的人会以高贵的、政治家似的方式帮助“没有”的人。最糟时，是沾沾自喜、自鸣得意、势利谄媚和侵略霸道。 |
| **魔术师** | 赋予自己和他人力量，在自己和他人间、人类和自然间，强调彼此的关系。最糟时，它会操纵控制别人、失去平衡、自我倾向，或者感到无能为力，因为无法合宜地处置和看清与自己不同的人或事；或者无法认清时代的变迁，而有所改变。 |
| **智者** | 相当重视由知识智慧或专门技术而来的权威与高度自信。不用改变或创新，因它所专注的是永恒的真理。在最高层次，它极为精炼，有提升的功能，它可帮助人获得极大的智慧。最糟时，它会过于考究、矫揉造作与生活分离，愚弄自己和抗拒改变。 |

接上表

| | |
|---|---|
| **愚者** | 强调经验，生动活泼。不被成就或物质获取所驱策，而是内心喜悦、爱好嬉戏、安于当下，因好玩而接下挑战。最好的状况下，此文化能具体实现存在的最高层次，经验到生命本身的极乐境界，没有安全或成就需要。最糟时，它会使人生活贫困、沉迷药物、一事无成。 |
| **女性特质** | 平等观、合作、接纳，极度强调人与人之间、人和大自然之间的共存。在最高层次，它能赋予力量、滋养照顾、和谐共存；它允许不同的文化彼此共存，并能容忍不同的行为模式。在最低层次，冲突会被压抑下来，并且会因害怕闲言闲语、羞耻、耻辱、排斥被弃，而强迫自己顺从。 |
| **男性特质** | 阶段制度、比较竞争、强调成就和统治控制。在最高层次，它让我们充满勇气、服从纪律、凡事以大众利益为前提。最糟时，他们毫无情感、剥削利用、破坏地球。 |

# 第21章 认清自己的使命

找到自己生命的象征故事是个神圣任务。知道自己的生命故事，就等于认识了自己。我们不能以轻率玩忽的态度待它，虽然也不需要过分“心情沉重”。（事实上，多一点愚者特质，会使创造力更丰富）如果你知道自己生命的象征故事，内心就不会太空虚，以至于被不重要的事情混淆，被别人操纵或被人说得自以为不如别人。

因为许多时候，大多数的我们都好像漫无目的地在找寻着；我们知道自己在移动，却不知要到哪里去，或曾去过哪里，以及自己现在身处何方。本书乃是提供我们内在探索的一般方向，但它是一般性的，而不是根据个人的生命形态而特别写的。你的生命有可能是由一种或两种原型主导支配，而且也一定包括了许多不同的原型特质，并且你会用自己的独特方式将它们组合在一起。

吉恩·休斯顿（Jean Houston），在《找寻最爱》（The Search for the Beloved: Journeys is Sacred Psychology）一书中，强调参与的重要性；她要我们以记述自己重要生平事件的方式，有知觉、有意识地参与“我们所身处的大环境中，正在进行的时代故事。”她的书中包括了许多非常有用的练习，可以帮助我们写下自己的生命事迹。她也强调以隐喻故事的方式来书写的重要性。她建议，首先我们可以用平常的笔法写下个人的自述，然后再以象征性的笔法重写一遍。下面是她所学的范例，第一则是以“平常笔法”所写的，第二则是以“象征手法”所写的。

“我出生在一个普通的家庭，母亲是老师，父亲是铁路局列车

长，我是家中最小的孩子，没有人特别注意到我。母亲每日出门上班，父亲有时会离家数日。”

同样的故事，改写如下：

“从前，有一个非常特别的小孩，他出生时天空有异象，而且体内会发出明亮无比的光芒，使人目眩神移、不敢逼视；甚至于连知道他出生之使命的母亲和负责成全这一切的父亲，也不敢注视。”

你可能不习惯用这种方式描述自己的故事。有些人宁愿以平常的手法来写，有些人则宁愿向朋友倾诉，有的人用绘画来表达，有的是以律动、舞蹈、戏剧等方式来表现。有时，内心中所渴望的表达方式与所表达的内容同样重要；更正确地说，过程与内容其实是不分的，我们可以在表达的动作与所表达的内容中看到自己。

### 生平/隐喻（Ⅰ）

1. 以平常叙事的方式来描写自己的生平，你可以用本书每章后所附的练习题所得的灵感来写。比方说，在不同的年龄阶段所活跃的不同原型特质，想一想，性别和文化对你的影响，如何在想做的事和该做的事之间取舍和平衡，以及内心深处自己真正的生活目标是什么？
2. 然后，以象征的手法将上述你对自己内心的探索历程重写一遍。（你可以用舞蹈、戏剧或音乐等方式来表达）

## 找到自己人生的象征故事

找到自己人生使命的最好方法就是将它写下来，或者以别的方式尽可能地表达出来，然后注意它潜在的含意。你可以用下页的原

型故事表对照自己的生平故事，找到它隐含的意义。

## 原型及其故事

| | |
|---|---|
| **天真者** | 虽然失去乐园，但是仍保有信心；乐园复得。 |
| **孤儿** | 失去乐园会引起心中的绝望和疏离，放弃对乐园的希望，与其他人一起在尘世间努力创造一个更美好好似乐园般的环境。 |
| **战士** | 继续探索，遭遇困难战胜艰难，拯救受害者。 |
| **照顾者** | 牺牲自己，做别人所要求做的事；觉得自己被严重地伤害，以至无法动弹；被别人操纵利用；有能力选择正确而丰盈的生命。 |
| **追寻者** | 因为把适应视为一种压力，故而与团体疏离；独自进行探索；获得独立自主及适合自己的能力；找到真正的家。 |
| **爱人者** | 渴望爱人，找到爱，与爱隔离，为爱而死（悲剧），或与爱人结合（喜剧）。 |
| **破坏者** | 体验到极大的痛苦与失落，没有幻觉和不真实的感觉。面对死亡，学习与死亡为友。 |
| **创造者** | 找到真我（本我）；寻找开拓生命的方法，以帮助我们表达自我。 |
| **统治者** | 统治者受创则国土成为荒原，为国土和自己的创伤负责；国土恢复繁荣生气、和谐安宁。 |
| **魔术师** | 克服使人衰弱的疾病；通过治疗和改变自己，学会治疗和改变他人；经验到傲慢自大或不安全的破坏效果；学习将自己的意愿与宇宙意愿合一。 |

| | |
|---|---|
| **智者** | 通过忘却自己而找到真理；认识自己的主观性，肯定主观性，体验超越的真理。 |
| **愚者** | 活在喜乐之中，但是对自己、对别人、对宇宙，都没有根深蒂固的观念；学习对人、对大自然、对宇宙有所承诺；信任生命的历程，并能与宇宙和谐共存，找到喜乐。 |

如果你的生命充满心碎和失望，或者感到痛苦和牺牲，那么，很明显的，你所呈现的生命事迹是属于孤儿原型的特质；如果你多半能克服困难或力战获胜，那就属于战士原型；如果你多半为别人牺牲，则属于照顾者的原型特质；若是追求爱、真理和答案，则属于追寻者原型特质，依此类推。（你可能会发现，生命中会包含好几个不同的原型特质。）

如果我们无法认清自己的生命原型故事，我们可能就会不断地以别人的标准来评断自己，例如，某人最显著的生命原型是爱人者，它会不断地为自己无法达成丰功伟业而感到遗憾，因为在我们的社会中，多数人都会以战士和统治者的标准来衡量他人。有些人虽然表现统治者原型的特质，却仍觉得自己不能单纯地享受生命是不对的，他认为自己应该是愚者原型。

人往往在写完自己的故事、看清自己生命中的原型后，会有如释重负的感觉。因为他们所做的一切都是对的。然而并不是每一个人都会这样感觉；当人认清自己的生命后，他们可能会突然觉得自己被自己的生命和生命中的原型所操纵、囚禁、控制，而不会因看清而得到自由，这种情形就是一般所谓的“生命脚本”。

## 认清自己的生命脚本

每个人都有一部童年时就写定的“生命脚本”，它记载着别人认为的你，你的能力，以及你的未来。“沟通分析”理论告诉我们，事实上，我们可以有一部“生命脚本”和一部“反生命脚本的脚本”。后者源于我们潜意识中对“生命脚本”的反抗。当我们认清自己的生平事迹和它是否为我们带来正面积极的结果时，就是我们得到自由的时刻。

这些生命脚本多半是因外界的影响而写定的，那些影响与我们初到这个世界时，环绕在我们四周的影响力有关。如果父母以著名的将军或牛仔之名为我们命名，或总是买枪和玩具兵给我们，我们就很可能会认同战士原型。如果父母买洋娃娃给我们，并告诉我们将来我们会是个很伟大的母亲，我们就可能会认同照顾者原型。

“生命脚本”常是因为要填补某些早年的创痛经验而产生的，我们会编织故事，好让心中感觉安全，并且减少痛苦。因为那个创伤和痛苦的经验，往往是跟自己或自己未来有关的限制性负面信息。这样的信息可能跟我们的性别、种族、身材、外貌、精力、脾气或任何有关我们的事物相关联。只要我们潜意识不自觉地照脚本扮演，我们的创痛就会加深。因为大多数的脚本，都会干扰我们内在的统整圆融，并且伤害我们。人生脚本会给予我们模糊的暗示，除非我们按照脚本扮演，否则我们便无法生存。

然而，当脚本以象征的形式重新呈现时，治疗那个创伤的方法，也同时隐藏在脚本之中了。因此，生命脚本在心理（精神）上的功用是：它能够治疗我们早年的创伤，让我们的生活中可以呈现真实的生命故事。当我们认识“生命脚本”中所隐含的原型意义时，如果我们不去反抗它，而只是单纯的接纳它，并将它提升到一

个更高的层次，那么大多数的我们会比现在活得更快乐。

如果我们假想自己是因为要学习，所以才选择了现在的父母、种族、性别和生存环境等，这样的想法对我们的生活会大有助益。当我们这样看待生命时，我们就会因为自己选择了这样的环境，而愿意为它负责；因为这样的环境，可以提供我们早年生活中所需要的历练。生命脚本就像一个谜，一个在我们能继续前行、展现真我之前要先解决的谜。

### 生命脚本

1. 你的生命脚本中记载你是个什么样的人？
2. 生命脚本如何限制了你的生命？
3. 你的生命脚本给了你什么样的礼物和学习的功课？

当我们看到“生命脚本”中的原型后，本来是限制的、束缚的、甚至具破坏力的生命脚本就会被改变。这个改变，是要以象征性的手法，而不是依叙述式的手法来诠释生命脚本。有一位妇女，她的故事有如“灰姑娘”般，因为她总是在等待她的王子到来。当她认清自己的生命脚本后，她就会了解到隐藏在脚本中的真正意义。事实上，她的脚本中所蕴涵的象征意义，就是要让她自己内在的男性特质显现出来解救她。在这个例子中，是她的男性特质在帮助她学会在世上生存的责任，以及独立自主的能力。

如果你的生命脚本似乎对你的生活造成限制，你可能得重新诠释它在你生命中到底有何意义？有“灰姑娘”版本的女性们，可以重写她们的故事，以使自己不再等待王子的到来，而是整合她内在的王子，而且找到属于自己的宫殿。当她遵照新的认识来行动时，

她就能疗愈自己的创痛，重新写就一篇全新而有力的生命脚本。

## 生平事迹

1. 在别人对你的评语中，什么话最能鼓舞你、激励你?
2. 是谁、是什么事，最能激励你？你曾受这些人、这些想法、这些经验的影响而改变吗?
3. 什么事情曾给你带来真正的快乐和满足？你擅长些什么？你真正喜欢从事的是什么?
4. 以讣闻的方式描述你的生平事迹。你不用真的写一封讣闻。只要记述如果你在生活上、精神上和事业上都完全发挥潜力后，你会如何？如果你已走完人生而了无遗憾地离去，你会怎么写?
5. 目前你的生命中有哪些原型在活跃？你还需要些什么原型，以充分发展你的潜力?

有很多人发现，他们生命中同时会有两个主要故事在上演。一个是生命脚本，另一个是更为深入、更有影响力的象征故事，这正是那位认同“灰姑娘”故事的妇女的真实写照。在某一个层次上，她等待着王子的来到；在另一个层次上，她以绘画填满自己的生命。当她对自我灵魂进行探索时，她的绘画作品会显现出她内在更深刻的特质，对别人也产生了显著的影响。在这个层次上，她拥有魔术师原型的潜在特质，但是她仍然无法将它发挥出来，除非她能够打破使她不断向外寻找男性力量的符咒。然后，她才能用她的女性特质来画画，而用男性特质来卖画。我们可以在深深发现自己生命奥秘的人身上看到这样的模式，生命脚本使得他们有所为、有所忙碌，但是似乎也使得他们无所用；一直要到他们不断努力教育自

己，才能活出更深刻的自我。

虽然，最理想的模式是我们一次就了解整个生命的真谛，但是这不太可能，因为我们对自己生命责任的了解及参与是渐进的，而且会被生命发展中最接近的时期所影响。

如果统治者将他所获得的“新真理”紧握太久，就会变成一个残忍无情的暴君。我们如果太执著于自己生命中的某一事件，或是未曾审慎检视自己的生命象征故事，我们应该以目前的现实状态为基础，重新审视自己的生命。因此，常常审视自己的生命、自己的计划是否称职、饶有生气，是极为睿智的做法。

## 找到新的生命意义——一个辨证过程

大卫·费恩思坦和斯坦利·科瑞普拿（David Feinstein&Stanley Krippner）写过一本如何找到自己生命意义的书，书中提到如何在自我认同的过程中，去发现那些可能会对我们生命造成限制或扩展的生活事件；它会变成生命中使你得到自由的一股力量。事实上，它有点像是一件过小的旧衣服。他们会经常是崭新而且美观合身的衣裳，但是渐渐地，我们长大了，而它们也变得破旧、磨损或过时，而不再适合我们现在的需要了。

在费恩思坦和科瑞普拿所提出的五阶段模式中，我们首先可以了解到“我们的生命指引何时不再适用”，并且认识到旧时的生命故事如何限制了我们的生存方式，而且也意识到紧抓住不合适的生命指标所产生的痛苦。第二个阶段是“专注于生命冲突的根源”，“在我们意识到旧有的生命故事有所欠缺之前，通常我们的心理上就会产生一种‘反机制’作用，来平衡它的限制。”这些“反机制”有一种“希望实现”的特质，“但就像是梦一般，‘反机制’

往往不存在现实世界中。”

因此，新的故事会自幻想中、白日梦中出现，就好像是个逃避现实的人。费恩思坦提出一系列的练习，来表现生命中的限制和多种可能性。然后，第三阶段是“统整的境界”。“生命发展的奥妙，宛如一场辨证过程。昔日的生命事迹是正，‘反机制’是反，由这两者所产生的结果是合。当一个，‘反机制’发展出来时，它会与占优势的生命事迹相争，以支配我们的感觉、理智、行为的主导权。这种竞争有时类似精神上的物竞天择，每一个生命故事版本中都有，‘适者生存’的条件，来调适理想中的成长方向。”第四阶段包括“承诺”。而第五阶段，亦即最后的阶段，是“将更新后的生命故事融入日常生活中。”

费恩思坦和科瑞普拿所描述的过程，是自我探索的副产品。自我的发展使我们能展现我们已形成的生命，然而当我们感受到它的精神层次后，它就不再适合继续领导我们了，于是，会有很长的一段时间，我们会陷在自己内在的冲突矛盾中，直到答案出现为止。在那时，甚至于当答案出现后，我们也无法觉察到冲突已然平息，我们只会感觉到冲突过后的空虚。一直要到我们回顾自己的生命时，才会发觉解答已赫然在目；然后，我们才会有意识地在生命中实践这个新的生命方向。而当我们这样做的时候，我们的生命就会发展出一种深奥的特质。

## 进入深奥的生命领域

分辨出这种深奥特质与夸张膨胀有所不同，是很重要的。夸张也是一种使人着魔的原型观念，但它和生命脚本不同，它会给我们一种比真实生活更伟大的感觉，这种感觉对我们会有不好的影响。

它其实是一种原型特质（以正面或负面的形式，甚至两种形式一起表现）控制我们，最极端的例子就是，某人幻想自己是基督再世。

过度膨胀和真实的活出自我的区别是，后者是以真正的自我在活，它使我们对生活感到满意，而且觉得生活有意义；它不是自我膨胀为神，或感觉自己像神；它也不是膨胀为某个我，或是膨胀自己，让自己根据某个原型形象去生活，虽然自己根本就不具备那种原型能力。

如果你觉得自己比别人还更伟大、更重要，或者觉得自己比别人更微不足道，你可能就已经陷在某种膨胀状态，被某种原型的正面或负面形式所控制了。当我们真正活出自我时，它会有某种程度的兴奋，但是也会有一种“肯定感”在其中。我们就是这样，这样就对了。

往往阻碍个人找到真正自己的最大障碍是，我们会害怕这个结果过于艰巨，或者害怕它是一件极卑微的事情。如果自己的使命太艰巨，我们就会认为也许自己不适宜去做；或者，如果我们的使命就是扫地板，而我们也会认为自己可以从事比扫地板更崇高伟大的事业。许多时候，我们会因为害怕“过于艰巨或过于轻微”，而无法找到自己生命中的真正使命。然而，**除了活出自己内心深处真正的生命意义外，没有别的方法可以使我们快乐。如果我们没有真正悟出自己的生命，无论生活多成功、多刺激，我们都不会快乐。而如果我们能真正活出自己的内在生命，无论它是何种形态，我们都不会觉得悲惨痛苦。**无论我们曾否记述自己的生平，当我们在追求个人幸福时，我们就是在日常生活中活出自己了，而不仅是过别人期待我们过的生活，或做表面上会成功的事。

我们想找出自己生命的真正意义的冲动，基本上是来自于想肯定自己生命的渴望。然而，当我们开始探索自我后，会发现人并不

是独自走在探索的路上。我们每个人的自我探索都与朋友、家人、同事、同一时代的人，以及性别、文化息息相关，密切交织着。每一种使我们内在变得更为统整圆融的方法，都有扩大而影响别人的效应；就如同别人的步伐也会影响到我们，然后我们才能找寻到自己生活的真正目标，进而贡献社会、改变世界。

我们或许可以向微不足道、自以为渺小的错觉低头，但也可以在日常生活中活出真正的自己，并进而改变影响我们的世界。这项隐藏在内在觉醒之下的责任，是所有这条路上的前行者所流传下来的，无论我们未来所要面对的是梦魇或是奇迹，它都是我们自己的抉择。

附录

# 原型量表

“原型探索量表”（简称原型量表）的设计是借着确认生命中不同的原型作用，来帮助人们更了解自己和别人。

测试者通过测验所得到分数，能够显示出受测者的12个原型的比例。每一种原型特质都很重要，每一种原型都会带给我们特别的礼物，每一种原型对生命都贡献更多，没有一种原型优于其他原型，也没有那一原型劣于其他原型。因此，没有所谓正确答案或错误答案。原型探索量表（形式E）是由卡罗尔·S.皮尔逊（Carol S. Pearson）、莎朗·雪弗特（Sharon V Seivert）、玛丽·伦纳德（Mary Leonard）和休·马尔（Hugh marr）所设计研发的，由休·马尔主持信度和效度测验。本测量表除供自我评量外，未得作者允许，请勿任意使用本测量表。

**测量说明**

A. 请在空格中填入符合你个人状况的分数。

**1=从来没有**

**2=很少**

**3=有时**

**4=时常**

**5=总是**

B. 请尽可能快速作答，通常你的第一个反应是最正确的。

C. 请不要跳过任何一题。如果你一时无法确定，请做一个你认

为最好的选择，然后再继续回答下一题。

(　　) 1. 我会不加判断地就接受外来的消息。

(　　) 2. 生命中太多的变化，会使我迷失方向。

(　　) 3. 自我治疗的过程，能够使我有能力去帮助他人。

(　　) 4. 我会让人悲伤失望。

(　　) 5. 我觉得很安全。

(　　) 6. 我会将恐惧放到一边，去做该做的事。

(　　) 7. 我将别人的需要放在自己的需要之前。

(　　) 8. 无论在哪里，我都尽可能的真实无伪。

(　　) 9. 当生活枯燥无味时，我喜欢改变它，使它有点花样。

(　　) 10. 照顾他人能够令我感到快乐和满足。

(　　) 11. 别人会觉得我很有趣。

(　　) 12. 我觉得自己很性感。

(　　) 13. 我相信人不会故意彼此伤害。

(　　) 14. 童年时，我会有被忽视、被虐待或缺乏父母照顾的经验。

(　　) 15. 施比受更能令我快乐。

(　　) 16. 我同意“曾经爱过而失去，比从未爱过要好。”

(　　) 17. 我完全接纳生命。

(　　) 18. 我会以长远的眼光来看事情。

(　　) 19. 我正在开创自己的生命。

(　　) 20. 我相信我们可以用许多不同的角度，去发现事情美好的一面。

(　　) 21. 我不再是我过去以为的我。

(　　) 22. 生命是一次又一次的心碎。

(　　) 23. 灵修方式（祈祷、静坐）能帮助我，使我的生命过

得更好。

(  ) 24. 我发现为别人做事比为自己做事更容易。

(  ) 25. 我很喜欢并满足于自己的人际关系。

(  ) 26. 人们信赖我的指导。

(  ) 27. 我害怕那些有权威的人。

(  ) 28. 我不太把规矩当一回事。

(  ) 29. 我喜欢让人彼此有所关联。

(  ) 30. 我觉得自己被遗弃。

(  ) 31. 即使有很高的成就，我仍会觉得自己未尽全力。

(  ) 32. 我具有领袖的特质。

(  ) 33. 我正在找寻进步的方针。

(  ) 34. 我可以相信别人对我的照顾。

(  ) 35. 我比较喜欢负责任。

(  ) 36. 我试着摆脱幻象、找寻真理。

(  ) 37. 改变内在的思想就会改变我的外在生活。

(  ) 38. 我使别人觉得他们自己很好，或是努力维护增加自然资源。

(  ) 39. 为了维护个人信念，我愿意冒险。

(  ) 40. 我无法坐着并眼睁睁地看着错误发生。

(  ) 41. 我努力使自己更加客观。

(  ) 42. 我的出现常会促使环境或别人有所改变。

(  ) 43. 我喜欢带给别人欢乐。

(  ) 44. 我靠着纪律获得成功。

(  ) 45. 一般而言，我对人们存有好感。

(  ) 46. 我擅长赋予人们适合于他们能力的工作。

(  ) 47. 保持我的独立是很重要的。

(　　) 48. 我相信世上的每个人、每件事都彼此息息相关。
(　　) 49. 世界是个安全的地方。
(　　) 50. 我信赖的人曾抛弃过我。
(　　) 51. 我的内心中觉得骚动不安。
(　　) 52. 我能够扬弃那些不再适合我的事情。
(　　) 53. 我喜欢使严肃的人轻松起来。
(　　) 54. 一点小混乱对灵魂的成长有益。
(　　) 55. 牺牲自己帮助别人，能够使我变成一个比较好的人。
(　　) 56. 我感到很平静。
(　　) 57. 对无礼冒犯的人，我会起来加以对抗。
(　　) 58. 我喜欢改变情势。
(　　) 59. 要使生活全面获得成功的关键是纪律与训练。
(　　) 60. 我的灵感来得很容易。
(　　) 61. 我不靠期待而活。
(　　) 62. 我觉得在某处有个更好的世界在等着我。
(　　) 63. 我相信我所遇到的人都值得信任。
(　　) 64. 我正在将梦想变为事实。
(　　) 65. 我知道我的需要将会被满足。
(　　) 66. 我觉得自己想要突破某些事情。
(　　) 67. 我试着以全心善意来处理事情。
(　　) 68. 我很难拒绝别人。
(　　) 69. 我有许多很棒的主意，却很少去实现它们。
(　　) 70. 我期待生命中会有更美好的事物发生。
(　　) 71. 生命中某个重要的人会让我伤心。
(　　) 72. 对我而言，找寻的过程与结果同等重要。

**计分说明**

每一个原型名称下面有6栏有号码的空格。每一个号码都与测量表的号码相同。将每一个测验的反应分数（1-5）填到此表上相对的题号中。例如，如果第17题的答案是5（总是），就将得5分放在下表“爱人者”之下号码17的空格内。当你填好每一个空格后，按各原型分类将分数相加。每一个原型的总分会介于6～30分之间。

当完成相应的计分表格，你可以翻到本书目录前面第23页，涂画原型量表饼图，对于你特定分数的模式就会有一个直观的感受。

| 天真者 | 孤　儿 | 战　士 | 照顾者 | 追寻者 | 爱人者 |
|---|---|---|---|---|---|
| 5____ | 14____ | 6____ | 7____ | 33____ | 12____ |
| 13____ | 22____ | 39____ | 10____ | 47____ | 16____ |
| 34____ | 27____ | 40____ | 15____ | 51____ | 17____ |
| 49____ | 30____ | 44____ | 24____ | 62____ | 25____ |
| 63____ | 50____ | 57____ | 55____ | 70____ | 29____ |
| 65____ | 71____ | 59____ | 68____ | 72____ | 45____ |
| 总和____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ |

| 破坏者 | 创造者 | 魔术师 | 统治者 | 智　者 | 愚　者 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2____ | 8____ | 3____ | 26____ | 1____ | 9____ |
| 4____ | 19____ | 23____ | 32____ | 18____ | 11____ |
| 21____ | 31____ | 37____ | 35____ | 20____ | 28____ |
| 52____ | 60____ | 42____ | 38____ | 36____ | 43____ |
| 61____ | 64____ | 48____ | 46____ | 41____ | 53____ |
| 66____ | 69____ | 58____ | 67____ | 56____ | 54____ |
| 总和____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ |

## 原型量表的结果

记住，没有一个原型比别的原型“好”或“坏”。每种原型都有它自己的特性、恩赐和学习的功课。注意最高的分数，它代表你生活中最活跃的原型，然后再注意你最低的分数（特别是那些15分以下的），它们是你目前特别压抑或忽略的原型特质。如果其中某些项目分数低于15分，可能的原因是：（1）你过去做得太多，以至现在对它有些“过敏”，或者，（2）你不赞同它。因此不让它在你的生命中出现（或不去注意它的出现）。

如果是（1），你可能会想远离那个原型；如果是（2），你所压抑或忽视的原型，可能会以改变自我或以阴影面的形式出现，而别人会比你自己更能察觉到它。矫正这些不为自己所承认的部分，会使你对事情的反应有更多的选择性，也会使你不会盲目而无意识地表现出这些原型的负面特质。如果你让自己完全表现出这种原型特质，它就较可能以正面的形式出现，而且会增加你的生命活力和变化。

你可能会想要修正本书第二篇到第五篇所提到的每种原型的分数。当你阅读每一章时，看看你那个原型的得分，并问自己，我所认识的自己，该章所述的原型吻合吗？本书还设计了不同的表格，可以让你用不同的方式来诠释你的“原型量表”分数。

没有一个测验会比你自己更了解自己。如果你觉得目前生活中的某个原型作用比量表中的分数多或少，你可以自行调整。




每个人都有自己的行为和思维模式，都可以在原始、典型和固定的模式里找到归类，这些模式被称为**“原型”**。

**美国原型心理学家皮尔逊博士**在研究原型对人生的影响时，结合动机理论与原型理论总结出一套完整的系统，并归纳了 12 种对人影响最为深刻的原型，每种原型负责不同的人生历程：

**天真者、孤儿、战士和照顾者**帮助我们踏上内心觉醒之旅，让我们学会生存之道，发展出自我能力，成为充满正义、对社会有贡献的人。

**追寻者、破坏者、爱人者和创造者**帮助我们面对自我精神世界和成为自己。

**统治者、魔术师、智者和愚者**帮助我们表达真我，改造生命，超越探索并得到自在圆融。

通过书中的“原型量表”可以找出你的原型模式。

上架建议：励志 心灵成长

ISBN 978-7-5043-6070-0



定价：38.00元